

Pauliina Antikainen, Elina Piirainen & Jutta Vainiokangas

## **MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIENTEN SOSIAALISTEN TAITOJEN EDISTÄMINEN**

Kuntoutujille järjestettävä toiminnallinen ryhmä

# **MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN SOSIAALISTEN TAITOJEN EDISTÄMINEN**

Kuntoutujille järjestettävä toiminnallinen ryhmä

Pauliina Antikainen  
Elina Piirainen  
Jutta Vainiokangas  
Opinnäytetyö  
Kevät 2017  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Antikainen Pauliina, Piirainen Elina & Vainiokangas Jutta  
Opinnäytetyön nimi: Mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistäminen  
Työn ohjaajat: Huttunen Riikka & Kokko Seija  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017 Sivumäärä: sivut 47 + 4

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja sosiaalisen kuntoutuksen keinoin sekä kehittää kuntoutusyksikön viriketoimintaa. Tavoitteiden saavuttamiseksi toteutettiin toiminnallista ryhmää, jonka suunnittelussa hyödynnettiin sosiaalipedagogisia lähtökohtia ja toteutuksessa noudatettiin kuntouttavaa työotetta.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee mielenterveyttä ja mielenterveyskuntoutusta, sosiaalisia taitoja, toiminnallisia työtapoja ja sosiaalista kuntoutusta sekä sosiaalipedagogiikkaa ja kuntouttavaa työotetta. Tietoperustan pohjalta on suunniteltu toimintakertojen sisällöt.

Opinnäytetyö toteutettiin Mikeva Oy:n kuntoutusyksikössä kuudelle mielenterveyskuntoutujalle. Opinnäytetyön toteutus sisälsi yhteensä kahdeksan toimintakertaa, jotka toteutettiin syksyn 2016 aikana. Toimintakerrat koostuivat taidetoiminnasta sekä yksikön ulkopuolelle suuntautuneesta toiminnasta. Toiminnassa on hyödynnetty erilaisia taidemateriaaleja, valokuvausta ja paikkakunnan omia tapahtumia.

Opinnäytetyön tuloksista voi päätellä, että ryhmätoiminta edistää mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja ja lisää päivittäisiä sosiaalisia tilanteita. Tulosten mukaan opinnäytetyö kehitti yksikön viriketoimintaa antamalla henkilökunnalle ideoita sen toteuttamiseen. Opinnäytetyön tuloksena syntynyttä materiaalia voidaan käyttää kuntoutusyksikön viriketoiminnan suunnittelussa ja esimerkiksi, miten mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja voidaan edistää.

---

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, sosiaaliset taidot, viriketoiminta, sosiaalinen kuntoutus, sosiaalipedagogiikka, kuntouttava työote

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Services

---

Authors: Antikainen Pauliina, Piirainen Elina & Vainiokangas Jutta  
Title of thesis: Improving Social Skills of Clients in Mental Health Rehabilitation  
Supervisors: Huttunen Riikka & Kokko Seija  
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017  
Number of pages: 47, 4 appendix pages

---

The aim of this functional bachelor's thesis was to improve social skills of mental health rehabilitation clients through the social rehabilitation work and develop recreational activities of Mikeva facility.

This thesis was carried out in Mikeva inc. rehabilitation facility. Six mental health rehabilitation clients participated in activity sessions which were the main product of this thesis. The practical work included eight sessions which took place in fall 2016. The sessions included variety of art activities and actions directed outside the facility. Activities were planned based on social pedagogy and were carried out with rehabilitative approach.

Results showed that group activities improved social skills and increased daily social situations of mental rehabilitation clients. According to conclusions the thesis succeeded in developing recreational activities by giving new ideas for the rehabilitation facility staff.

Outcomes of this thesis can be used when planning recreational activities in rehabilitation facility. It provided an example of how social skills for mental rehabilitation clients can be improved.

---

Keywords: mental health, mental health rehabilitation, social skills, recreational activities, social rehabilitation, social pedagogy, rehabilitative approach

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN SOSIAALISTEN TAITOJEN EDISTÄMINEN RYHMÄTOIMINNALLA SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN KEINAIN .....	8
2.1	Mielenterveyden määritelmä ja mielenterveyskuntoutus .....	8
2.2	Sosiaaliset taidot .....	9
2.3	Toiminnalliset työtavat ja sosiaalinen kuntoutus .....	10
2.4	Sosiaalipedagogiikka ja kuntouttava työote .....	11
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	14
3.1	Toiminnan tavoitteet .....	15
3.2	Toiminnan kohderyhmä ja ympäristö .....	17
3.3	Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi .....	18
3.3.1	Askartelumassa .....	18
3.3.2	Valokuvaus .....	19
3.3.3	Valopurkki .....	20
3.3.4	Joulu .....	21
4	ARVIOINTI .....	24
4.1	Mielenterveyskuntoutujien palautteet .....	25
4.2	Henkilökunnan palautteet .....	26
4.3	Itsearviointilomakkeet .....	27
4.4	Ryhmän kehittyminen .....	29
5	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
5.1	Mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistäminen .....	32
5.2	Yksikön viriketoiminnan kehittäminen .....	33
6	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	36
7	POHDINTA .....	38
7.1	Omat oppimistavoitteet ja niiden arviointi .....	39
	LÄHTEET .....	43
	LIITTEET .....	48

# 1 JOHDANTO

Mielenterveys nähdään kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö ymmärtää kykynsä ja pystyy toimimaan tehokkaasti sekä osallistumaan yhteiskuntaan. Mielenterveys on yksi tekijä ihmisen hyvinvoinnin perustassa. Se luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan sekä vahvistaa toimintakykyä (World Health Organization 2014, viitattu 31.11.2016.) Sosiaalialan opinnoissa olemme huomanneet, että mielenterveys on läsnä jokaisella työalueella, koska se kuuluu jokaisen ihmisen elämään, päiväkotikäisestä lapsesta ikääntyneeseen asti.

Opinnäytetyö keskittyy mielenterveystyöhön Mikeva Oy:n kuntoutusyksikössä, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Tehostetussa palveluasumisessa asuvat kuntoutujat, jotka tarvitsevat jatkuvaa huolenpitoa ja hoivaa, joten henkilökunta on paikalla ympärivuorokautisesti. Kuntoutusyksikössä suunnitellaan ja toteutetaan toiminnallisia ryhmiä yhdessä kuntoutujien kanssa. Tavoitteena on kuntoutujien aktiivinen osallistuminen kuntoutusyksikön päivittäisiin toimintoihin. Yksikkö tukee kuntoutujaa myös päivittäisten asioiden hoitamisessa ja yksikön ulkopuoliseen harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan osallistumisessa. (Mikeva Oy a 2016, viitattu 19.12.2016.)

Kuntoutusyksikön kuntoutujilla on usein haasteita suoriutua arkisista toiminnoista, kuten ruuan valmistamisesta, siivouksesta ja lomakkeiden täyttämisestä ilman ohjausta. Erityisesti uudet ja vieraat tilanteet voivat olla heille niin haastavia, etteivät he kykene osallistumaan ilman riittävää ohjausta ja tukea. Kuntoutujat tarvitsevatkin jatkuvaa motivointia ja rohkaisua osallistuakseen erilaiseen kuntouttavaan ja virikkeelliseen toimintaan, mikä yksikön henkilökunnan on huomioitava edistääkseen kuntoutumista. Jatkuva viriketoiminnan kehittäminen on välttämätöntä, jotta kuntoutujien kiinnostuksen kohteet kyetään huomioimaan ja motivaatio kuntoutumiseen säilyttämään, ja siksi Mikeva Oy:n kuntoutusyksikkö pyysikin meiltä toiminnallista opinnäytetyötä. Tarkoituksena on, että tällä tavalla mielenterveyskuntoutujat saisivat kokea uudenlaista kehittävää viriketoimintaa sekä kohdata uusia ja erilaisia sosiaalisia tilanteita. Näiden pohjalta muodostimme opinnäytetyömme tavoitteet.

Opinnäytetyön tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistäminen sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Tavoitteiden saavuttamisessa hyödynnetään sosiaalipedagogisia lähtökohtia sekä toiminnassa toteutetaan kuntouttavaa työtettä. Lisäksi tavoitteena on kuntoutusyksikön viriketoiminnan kehittäminen. Opinnäytetyössä edistetään kuntoutujien sosiaalisia taitoja ja kehitetään kuntoutusyksikön viriketoimintaa toiminnallisen ryhmän avulla.

Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa niitä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 298). Viriketoiminta antaa kuntoutujan arkeen monipuolista sisältöä ja sen keskeinen tavoite on vuorovaikutuksen lisääminen (Airila 2002, 17). Sosiaalipedagogisten lähtökohtien keskeinen ajatus on yhdessä tekeminen ja sen kautta vuorovaikutuksen syntyminen (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka, & Saarnio 2011, 108-110). Tämän vuoksi se toimii hyvänä pohjana toiminnallisen ryhmän suunnittelulle ja käytännön toteutuksessa on luontevaa käyttää kuntouttavaa työtettä. Kuntouttavalle työtelle on ominaista yhdessä tekeminen, ei toisen puolesta tekeminen (Järvikoski & Härkäpää 2011, 23).

Ryhmässä toimiminen on mielenterveyskuntoutujille luonnollinen ja helppo tapa osallistua viriketoimintaan. Opinnäytetyön tuotoksena oli kahdeksan erilaista toimintakertaa mielenterveyskuntoutujille, jotka koostuivat tiivistetysti kerrottuna leivonnasta, musiikista, erilaisesta luovasta toiminnasta ja kuntoutusyksikön ulkopuolella tapahtuvista toimintakerroista. Toimintakerrat suunniteltiin niin, että kuntoutujat saivat mahdollisimman paljon uusia kokemuksia. Toiminnallisella ryhmällä tuodaan myös kuntoutusyksikön henkilökunnalle uusia ideoita ja malleja viriketoiminnan toteuttamiseen.

Opinnäytetyölle asetettiin myös ammatillisen kehittämisen tavoitteita, jotka nousivat AMK sosionomin kompetensseista. Kompetensseilla tarkoitetaan työntekijän valmiuksia, taitoja, kykyjä ja ominaisuuksia suoriutua ammatillisista tehtävistä (Mäkinen ym. 2011, 17). Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sidoksissa sen hetkiseen työelämään, mikä jo pelkästään kehittää huomattavasti ammatillista kasvuamme. Oppimisemme kannalta merkityksellisimmiksi kompetensseiksi muodostuu asiakastyön osaaminen ja eettinen osaaminen. Eettisyys on kaiken sosiaalialan työn perusta, joten pohdimme jokaisella toimintakerralla eettisiä ratkaisuja. Tavoitteena oli suunnitella toiminta niin, että kuntoutujat huomioidaan yksilöllisesti sekä jokainen saa olla oma itsensä. Myös asiakastyön osaamisen kompetenssi korostui jokaisella toimintakerralla. Tavoitteena oli oppia luomaan asiakasta osallistava vuorovaikutussuhde sekä hahmottaa asiakkaan tarpeet.

## **2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN SOSIAALISTEN TAITOJEN EDISTÄMINEN RYHMÄTOIMINNALLA SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN KEINAIN**

### **2.1 Mielenterveyden määritelmä ja mielenterveyskuntoutus**

Mielenterveyden määrittelemine on haastavaa, koska se koostuu monista eri tekijöistä. Mielenterveys on suhteellinen ja normatiivinen käsite, koska yhteiskunnan erilaiset normit säätelevät, millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää ja millainen ei. (Toivio & Nordling 2013, 60–62.) Yleisin mielenterveyden määritelmä on maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmä, jossa mielenterveys nähdään kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana. Siinä yksilö ymmärtää kykynsä ja selviytyy stressitilanteista, kykenee työskentelemään tehokkaasti ja pystyy osallistumaan yhteiskuntaan ja yhteisöön (World Health Organization 2014, viitattu 31.11.2016).

Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta. Se luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan sekä vahvistaa toimintakykyä. Mielenterveyttä voidaan pitää elämän kivijalkana, joka auttaa jaksamaan, joustamaan sekä kestämaan vastoinkäymisiä. Mielenterveys ilmenee kyknä ihmissuhteiden luomiseen ja niiden ylläpitämiseen, tunteiden ilmaisemiseen sekä työntekoon. Lisäksi mielenterveys ilmenee kyknä erottaa todellisuus omasta ajatusmaailmasta. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 19.) Mielenterveys vaihtelee elämäntilanteen mukaan ja se on subjektiivinen kokemus. Siihen liittyvät omien mahdollisuuksien tiedostaminen, päätöksen tekeminen, itsensä hyväksyminen, elämästä nauttiminen ja vastoinkäymisten sietäminen sekä kyky rakastaa. (Hietaharju & Nuuttila 2016, 10.)

Nämä edellä mainitut asiat muodostavat onnistuessaan positiivisen mielenterveyden, joka tarkoittaa myönteistä orientaatiota elämään siten, että ympäristöstä ja ihmisestä sisältä tulevat ärsykkeet ovat strukturoituja, selitettävissä ja ennustettavissa olevia. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 20, 29–30.) Negatiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan päinvastaista tilannetta eli psyykkisiä häiriötä sekä oireita ja sairauden mukanaan tuomia erityisen tuen tarpeita. (Heiskanen ym. 2006, 20.)

Mielenterveyslaki (14.12.1990/1116 1§) määrittelee mielenterveystyön yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämisenä sekä häiriöiden ehkäisemisenä,



parantamisena ja lievittämisenä. Myös sosiaalihuoltolaki (1301/2014 25§) määrittelee mielenterveyshuollon toiminnaksi, jossa yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistetaan sekä mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä poistetaan ja vähennetään.

Kuntoutuksella tarkoitetaan toimintaa, joka vaikuttaa yksilöön ja hänen ympäristöönsä. Mielenterveyskuntoutuksessa kartoitetaan mahdollisia ongelmia ja toimintakyvyn puutteita sekä pyritään löytämään mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. (Koskisu 2004, 12–13.) Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään parantamaan ihmisen mahdollisuuksia selviytyä hänelle sopivissa rooleissa ja toimintaympäristöissä. Kuntoutuksen toiminta-alueeseen kuuluvat erityisesti mielekkään toiminnan ja riittävän sosiaalisen tuen varmistaminen. Siinä painotetaan nimenomaan arkielämän lähtökohtien, mielekkään toiminnan, osallisuuden ja sosiaalisen ympäristön merkitystä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234, 237.)

## **2.2 Sosiaaliset taidot**

Sosiaaliset taidot määritellään yleisesti käyttäytymiseksi, joka on sosiaalisesti hyväksyttävää ja opittua. Käytännössä tämä tarkoittaa tilanteita, joissa tapaamme muita ihmisiä, ryhdymme juttelemaan, teemme tuttavuutta ja ystävystymme. Sosiaaliset taidot luovat mahdollisuuksia rakentavaan vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa ja niihin kuuluvat tietyt vuorovaikutustaidot, joista yksilö suoriutuu taitavasti ja välttää näin negatiivisia seurauksia. Tarvitsemme sosiaalisia taitoja, esimerkiksi sopeutuessamme erilaisiin ryhmiin ja neuvotellessamme asioista, jotka vaativat yhteisen ymmärryksen. (Kauppila 2005, 125.) Sosiaaliset taidot eivät ole synnynnäisiä, vaan ne opitaankin elämän varrella muiden ihmisten kautta (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–18).

Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää toisen ihmisen tunteita ja näkökantoja. Nykykäsityksen mukaan keskeistä sosiaalisissa taidoissa on se, että ihminen kykenee solmimaan nopeasti kontakteja erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan ja olemaan luonteva heidän seurassaan. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 20–22.) Sosiaalisten taitojen kehittyminen vie aikaa ja se vaatii mallioppimista, tietoa, kokemuksia, palautetta sekä runsaasti harjoitusmahdollisuuksia (Kauppila 2005, 19).

Sosiaalisten taitojen puute voi johtua neljästä eri syystä. Ensimmäisenä syynä pidetään sitä, ettei yksilö ole saanut riittävästi sosiaalisten taitojen opetusta ja malleja. Toisena syynä voi olla mielen-

terveydelliset ongelmat kuten masennus ja skitsofrenia, jotka estävät sosiaalisten taitojen kehittymisen. Kolmantena syynä voidaan ajatella olevan ympäristön stressitekijät kuten traumaattiset kokemukset, jotka voivat haitata sosiaalisten taitojen omaksumista. Neljäntenä tekijänä pidetään sosiaalisen ympäristön muutoksia, joilla tarkoitetaan sitä, että yksilö ei ole saanut vahvistusta käyttäytymiseensä, johon aiemmin oli mahdollisuus. (Kauppila 2005, 129–130.) Opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen puutteen taustalla on useita eri tekijöitä, mutta keskeisenä syynä voidaan pitää mielenterveydellisiä ongelmia, kuten skitsofreniaa.

### **2.3 Toiminnalliset työtavat ja sosiaalinen kuntoutus**

Toiminnalliset työtavat ovat yksi tapa mielenterveyskuntoutujan kohtaamiseksi ja ne sisältävät erilaisia toiminnallisia keinoja työskennellä asiakkaan kanssa. Toiminnalliset työtavat tuovat tavannumukaiseen vuorovaikutukseen perustuvan kohtaamisen rinnalle toisenlaisia keinoja kuntoutujan ja työntekijän välisen yhteyden luomiseen. Toiminnallisia työtapoja voidaan käyttää niin yksilö kuin ryhmätyöskentelyssäkin ja niihin kuuluvat erilaiset luovat menetelmät, muun muassa musiikki, kuvataide, elokuvat ja valokuvaaminen. (Mäkinen ym. 2011, 157–158.)

Opinnäytetyössä käytetään toiminnallisena työtapana ryhmätyöskentelyä. Mielenterveyskuntoutuksessa ryhmät ovat yleinen sosiaalisen kuntoutuksen väline. Ne antavat kuntoutujalle mahdollisuuden omien kokemusten peilaamiseen ja tukevat elämänhallintaa ja auttavat tunnistamaan voimavaroja. (Koskisu 2004, 171.) Ryhmätilanteet ovat hyvä itsetuntemuksen lisäämisen keino. Toiminnallisessa ryhmässä tehdään ja opitaan yhdessä ja tekemisestä sekä tuloksista keskustellaan. Toiminnallinen ryhmä voi esimerkiksi olla leivontaryhmä, jossa kaikki leivontavaiheet toteutetaan yhdessä. Ryhmä antaa monipuolisen mahdollisuuden oppia arjessa selviytymisen perusasioita. (Noppari ym. 2007, 195.)

Toiminnallinen ryhmä tulee suunnitella niin, että se tarjoaa kuntoutujille myönteisiä kokemuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä kehittää heidän henkilökohtaisia taitojaan ja lisää itsetuntoa. (Mäkinen ym. 2011, 150.) Ryhmällä vahvistetaan kuntoutujan toimintakykyä, voimavaroja ja lisätään osallisuutta. Ryhmätyöskentelyssä ei painoteta työskentelyn tulosta, vaan keskitytään siihen, mitä ryhmässä tapahtuu toiminnan aikana. (Tanskanen 2015, 106–108.)

Mielenterveyskuntoutus on osa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 17 § mukaan sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan ohjauksen keinoin annettavaa tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen ehkäisemiksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaalinen kuntoutus on prosessi, jolla pyritään sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen. Tavoitteena on, että kuntoutuja selviytyy erilaisista sosiaalisista tilanteista ja hänen osallisuutensa yhteiskuntaan lisääntyy. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.)

Mielenterveyskuntoutujan sosiaalisten taitojen heikkous voi ilmetä muun muassa sosiaalisissa suhteissa, opiskelussa, työssä tai vapaa-ajan toiminnoissa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on edistää kuntoutujan ja hänen elinympäristönsä välistä vuorovaikutusta niin, että kuntoutuja suoriutuisi erilaisista sosiaalisista tilanteista ja kykenisi osallistumaan yhteiskuntaan. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 58.) Sosiaalinen kuntoutus voi mahdollistaa osallistumisen niihin vuorovaikutussuhteisiin, toimintoihin ja rakenteisiin, jotka muodostavat jokapäiväisen elämän perustan. Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan mielenterveyskuntoutujan kykyä selviytyä arkipäivän toimista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista. (Sosiaalihuoltolaki soveltamisopas 2015, 34.)

## **2.4 Sosiaalipedagogiikka ja kuntouttava työote**

Sosiaalipedagogisen työn tavoitteena on aktivoida ihmisiä yhteiskunnalliseen toimintaan omien elinolojensa parantamiseksi. Sosiaalipedagogisen työn luonteeseen ei kuulu tarkkaa rajaamista, vaan sitä voidaan pitää enemmänkin ajattelutapana soveltavan, käytännöllisen ja elämyksellisen luonteensa vuoksi. Siinä korostuvat toiminnallisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys sekä monet eri työmuodot, jotka ovat hyvin sovellettavissa eri työalueille. Tyypillisiä sosiaalipedagogisia menetelmiä ovat sosiaalityön menetelmät ja luovaan toimintaan perustuvat työmuodot. (Mönkkönen, Nurro & Väisänen 1999, 18–19,31; Mäkinen ym. 2011, 108–110.)

Sosiaalipedagogiikka on sosiaalisia ongelmia ehkäisevää työtä, jolla pyritään edistämään myös ihmisten yhteiskunnallista osallisuutta. Sosiaalipedagogisessa ajattelussa ihminen toiminnallisena ja sosiaalisena olentona jäsentyy siihen paikkaan ja aikaan, jossa hän elää yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksissa painopiste on jokaisen ihmisen mahdollisuus hyvinvointiin. Sosiaalipedagogisessa työssä asiakkaita ovat syrjäytymisuhan alla olevat tai ne, joiden

yhteiskuntaan osallistumisen mahdollisuudet ovat heikentyneet. Työ voi olla korjaavaa, mutta pääpaino on kuitenkin enemmän ennaltaehkäisyssä. (Mönkkönen ym. 1999, 10–11, 13, 20; Mäkinen ym. 2011, 109–110.)

Sosiaalipedagogiseen työhön liittyy vahvasti myös elämyspedagogiikka, jonka keskeinen ajatus on, että pienillä arkisilla elämyksillä on merkitystä. Elämyspedagogisessa toiminnassa vahvassa asemassa pidetään henkilökohtaista kasvuprosessia, joka tapahtuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa heidän kohdatessaan haasteita, joissa ei voi toimia pelkästään aikaisemmin opituilla tavoilla. Oppiminen perustuukin löytämiseen, keksimiseen ja luovaan prosessiin. Elämyspedagogisessa toiminnassa luodaan puitteet sellaiselle toiminnalle, jossa ihmiset joutuvat käyttämään sellaisia kognitiivisia taitoja, jotka kehittävät heidän itsetietoisuutta. Elämyspedagogiikassa luodaan turvalliset puitteet elämyksille. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden kautta yksilölle annetaan mahdollisuus haastaa sekä ylittää omia rajojaan. Keskeistä ei ole kuitenkaan itse harjoitteet ja toiminnot, vaan niiden kautta läpikäytävät pettymykset ja onnistumisenkokemukset. (Mönkkönen ym. 1999, 42–46.)

Kuntouttavalla työotteella tarkoitetaan työntekijän työtapaa, jonka periaatteena on ottaa huomioon kuntoutujan yksilöllisyys, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet. Tällöin asiakastyössä käytetään erilaisia selviytymistä ja elämänhallintaa edistäviä sekä kuntoutujan omatoimisuutta tukevia työtapoja. Ominaista kuntouttavalle työotteelle on yhdessä tekeminen, ei toisen puolesta tekeminen. Työntekijä toimii tilanteissa ohjaajana, kannustajana ja motivoijana. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 23.)

Kuntouttavan työotteen lähtökohtana on, että kuntoutujalla tulee olla mahdollisuus tehdä valintoja liittyen omaan arkielämään ja siinä selviytymiseen. Kuntouttavalla työotteella pyritään vahvistamaan kuntoutujan toimintakykyä ja vastuunottoa sekä saamaan aikaan muutosta hänen elämäntilanteessaan ja toimintaedellytyksissään. Työskentelytavan tarkoituksena on tukea kuntoutujan omia voimavaroja niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn alueella. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 23.)

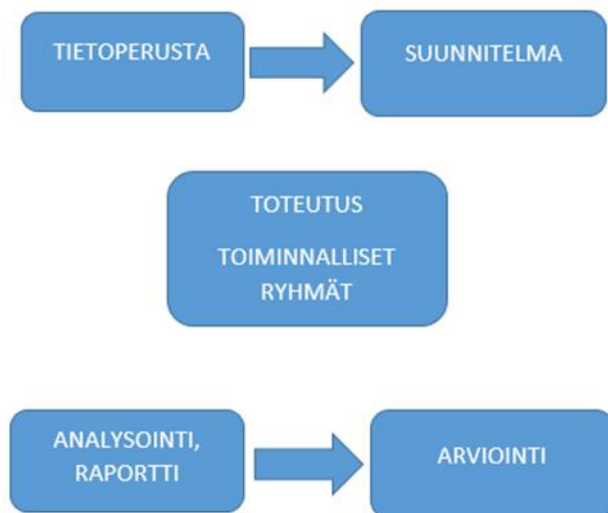
Kuntouttava työote on tapa tehdä arjen työtä ja toteuttaa viriketoimintaa asumispalveluyksiköissä. Perustana on kuntoutujan ja työntekijän yhdessä toimiminen, jolloin kuntoutuja käyttää omia voimavarojaan työntekijän avustettaessa häntä vain tarvittaessa. Kuntouttavan työotteen lähtökohdana on kuntoutujan oma kokemus voimavarojensa ja kykyjensä riittävydestä sekä avun tarpeesta.

Tavoitteena kuntouttavalla työotteella on edistää kuntoutujan toimijuutta sekä tukea ja kohentaa hänen elämänlaatuaan. (Moilanen & Laine 2007, viitattu 8.12.2016.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen työ, jossa korostuu työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys. Opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toiminta ja työskentely riittävään teoretietoon. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee näkyä kehittämisen ja tutkimuksen perusteet sekä riittävä tietojen ja taitojen hallinta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 10, 17.) Opinnäytetyön aihe tuli työelämästä ja sen etuna on päästä peilaamaan tietoja ja taitoja työelämän tarpeisiin.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tietoperustan ja suunnitelman tekemisellä. Tietoperusta koostuu mielenterveyden määritelmästä ja mielenterveyskuntoutuksesta, sosiaalisista taidoista, toiminnallisista työtapoista ja sosiaalisesta kuntoutuksesta sekä sosiaalipedagogiikasta ja kuntouttavasta työotteesta. Suunnitelman teon jälkeen alkoi toteutusvaihe, joka tässä opinnäytetyössä tarkoittaa toiminnallisen ryhmän toteuttamista. Toimintakertojen toteutuksen jälkeen on analysointivaihe ja lopuksi arviointivaihe. Alla olevassa kuviossa 1 kuvataan nämä viisi vaihetta.



KUVIO 1. Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyö toteutui toiminnallisena ryhmänä mielenterveyskuntoutujille. Ryhmä toteutui syksyn 2016 aikana ja ryhmäkertoja oli yhteensä kahdeksan. Ennen varsinaisia toimintakertoja kävimme

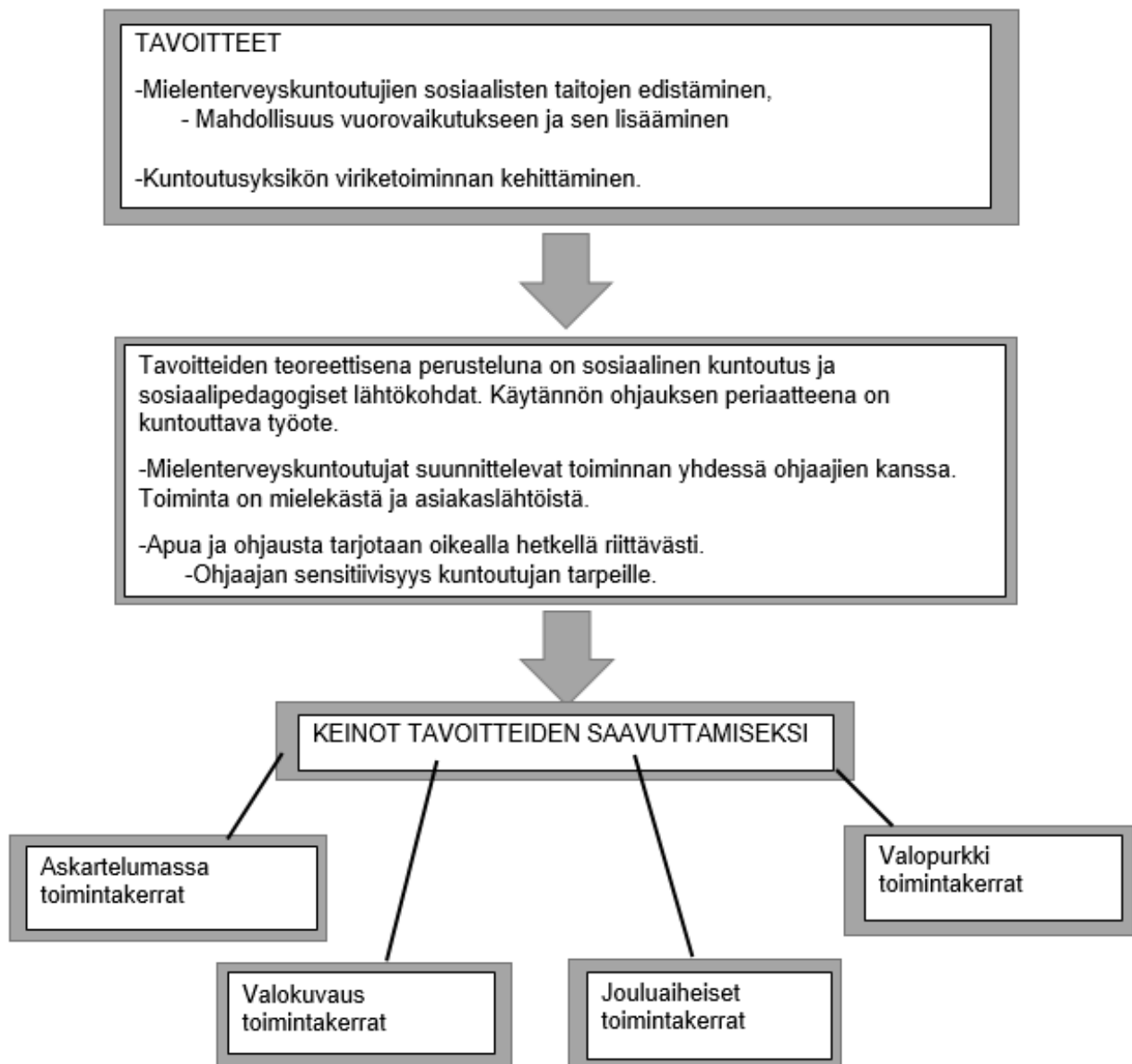
tekemässä yksikköön kaksi tutustumiskertaa, joiden tarkoituksena oli tutustua kuntoutujiin ja kuntoutusyksikköön sekä selvittää kuntoutujien omia toiveita toiminnallista ryhmää varten. Ennen toimintakertojen alkua kävimme myös yksikön yhteisökokouksessa esittelemässä opinnäytetyömme toimintakertojen sisällöt ja tavoitteet.

*TAULUKKO 1. Toiminnallisen ryhmän aikataulu*

Pvm	Toimintakerta
24.10.2016	Askartelumassan muotoilu
27.10.2016	Valokuvaus
2.11.2016	Askartelumassan koristelu
10.11.2016	Valokuvakehysten koristelu
23.11.2016	Valofestivaali
30.11.2016	Valopurkin koristelu
7.12.2016	Joulukorttien askartelu
14.12.2016	Pikkujoulut

### 3.1 Toiminnan tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistäminen sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Tavoitteiden saavuttamisessa hyödynnetään sosiaalipedagogisia lähtökohtia sekä toiminnassa toteutetaan kuntouttavaa työtettä. Lisäksi tavoitteena on kuntoutusyksikön viriketoiminnan kehittäminen. Tavoitteiden saavuttamiseksi toteutettiin toiminnallista ryhmää. Kuviossa 2 on konkretisoitu opinnäytetyön tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.



KUVIO 2. Toiminnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi

Kuvion 2 avulla havainnollistetaan opinnäytetyön tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Ylimmässä laatikossa näkyvät opinnäytetyön tavoitteet ja toisessa laatikossa näkyvät teoreettiset perustelut toteutukselle. Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi -laatikon alle on jaettu toimintakerrat neljään teemaan (askartelumassa, valopurkki, valokuvaus ja jouluku).



### 3.2 Toiminnan kohderyhmä ja ympäristö

Kohderymänä toiminnassa olivat kuntoutusyksikön asukkaat. Opinnäytetyön lopullinen kohderyhmä koostui kuudesta asukkaasta, joiden kanssa tehtiin kirjalliset sopimukset (Liite 2), joilla he sitoutuivat osallistumaan toiminnalliseen ryhmään. Kirjallisella sopimuksella varmistettiin kuntoutujien sitoutuminen ryhmään ja riittävä määrä osallistujia jokaiseen toimintakertaan. Ryhmään osallistujia muistutettiin toimintakerroista lähettämällä tekstiviesti edellisenä päivänä ja lisäksi yksikön ilmoitustaululla oli aikataulu toiminnallisista kerroista. Seuraavan toimintakerran ajankohta sovittiin edellisen toimintakerran alussa. Näillä keinoilla varmistettiin kuntoutujien sitoutuminen ja osallistuminen ryhmään.

Opinnäytetyö toteutettiin Mikeva Oy, kuntoutusyksikössä, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) määrittelee 21§, että tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, joilla hoidon ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista. Yksikkö tarjoaa tiivistä ja yksilöllisesti sovellettua tukea kohti mahdollisimman itsenäistä, mielekästä ja tasapainoista elämää. Se suunnittelee ja toteuttaa yhdessä kuntoutujien kanssa toiminnallisia ryhmiä ja tavoitteena on kuntoutujien aktiivinen osallistuminen kuntoutusyksikön päivittäisiin toimintoihin. Kuntoutusyksikkö tukee kuntoutujaa päivittäisten asioiden hoitamisessa ja yksikön ulkopuoliseen harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan osallistumisessa. (Mikeva Oy a 2016, viitattu 19.12.2016)

Opinnäytetyön käytännön toteutuksessa hyödynnettiin laajasti kuntoutusyksikön tiloja, välineitä ja materiaaleja. Yksikön tilat on suunniteltu tehostettua palveluasumista varten huomioiden kodinomaisuus. Ne mahdollistivat toiminnallisen ryhmän toteutuksen erittäin hyvin. Ryhmän pääpaikaksi yksikössä muodostui yhteisten tilojen ruokala, jossa kokoonnuttiin saman pöydän ääreen piiriin. Piirimuodostelman tarkoituksena oli mahdollistaa tasavertainen ja vapaasti toimiva vuorovaikutus ohjaajien ja kuntoutujien kesken (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen, Mäkelä 2011, 98). Yksikön sijainti mahdollisti julkisten kulkuyhteyksien vaivattoman käytön, joka mahdollisti toiminnan järjestämisen myös yksikön ulkopuolelle.

### 3.3 Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi

Keinoina opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen olivat toimintakerrat. Opinnäytetyö toteutui kahdeksana erilaisena toimintakertana niin, että kaksi toisistaan erillistä kertaa linkittyivät toisiinsa saman teeman ympärillä. Jokaisen toimintakerran alussa muisteltiin edellistä toimintakertaa. Tämä tuo toimintaan jatkuvuutta, jonka seurauksena mielenterveyskuntoutujien on helpompi hahmottaa toimintaa kokonaisuutena. Toiminnan jatkuvuus eli projektimaisuus muodostaa loogisen kokonaisuuden ja tämä mahdollistaa paremman hahmottamisen kokonaisuutena (Mäntyneva 2016, 65). Seuraavissa alaotsikoissa esitellään keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja perustellaan tehdyt valinnat.

#### 3.3.1 Askartelumassa

Ensimmäisellä toimintakerralla kuntoutujat muotoilivat askartelumassasta astiat ja toisella tapauksella saman teeman parissa he maalasivat ja koristelivat ne. Molemmilla toimintakertoilla osallistujia oli viisi ja nämä toimintakerrat pohjustivat ryhmän muotoutumista. Askartelumassan muotoilu oli jokaiselle osallistujalle uusi kokemus ja osa tarvitsi paljon suullista ohjausta ja tukea työskentelyyn ohjaajien toimesta. Ohjauksella tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan käytännöllisen opastuksen antamista ja sosiaalialalla ohjaus voi olla suullista tai konkreettista auttamista (Vänskä 2011, 15-17). Ohjasimme kuntoutujia kuntouttavalla työotteella ja he saivat itse miettiä, millaisen astian aikovat tehdä ja miten sen koristelevat. Astian muotoiluun kuntoutujilla oli käytössä erilaisia työvälineitä ja koristeluun useita erivärisiä maaleja ja helmiä. Astian muotoiluun kuntoutujat tarvitsivat enemmän konkreettista apua ja esimerkkiä. Osa ohjaajista teki myös astian näyttäen näin esimerkkiä. Astian koristeluun kuntoutujat tarvitsivat suullista ohjausta ja kannustusta. Kannustaminen on yksi tapa vahvistaa ja tuoda näkyviin konkreettista edistymistä sekä lisätä toiveikkuutta (Vänskä 2011, 84).

Nämä toimintakerrat luokitellaan osaksi taide- ja kulttuurityöskentelyä. Taide ja kulttuuri tarjoavat elämyksiä ja tuottavat nautintoa sellaisenaan, edistävät yhteisöllisyyden ja verkostojen muodostumista sekä lisäävät elinpiirin viihtyisyyttä. Osallistava taide tuo dialogisen suhteen ympäröivään maailmaan – tätä kutsutaan myös sosiaalseksi innostamiseksi, joka on osa sosiaalipedagogiikkaa. (Liebmann 2002, 3, Malte-Colliard & Lampo 2013, 8-10, viitattu 31.11.2016.)

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta taidetyöskentelyn tarkoituksena on yksilön kokonaisvaltaisen kehittyminen ja kokeminen sekä itsensä haastaminen ja onnistumiskokemusten saavuttaminen taiteellisten ja luovien elämyksien kautta. Taiteen tekeminen sopii kaikille ihmisille, sillä siihen ei tarvita mitään erityistä kykyä, vaan jokainen voi toteuttaa sitä omalla yksilöllisellä tavallaan. Luovan toiminnan kautta pyritään tyydyttämään yksilön psyykkisiä ja emotionaalisia tarpeita. (Liebmann 2002, 3, Malte-Colliard & Lampo 2013, 8-10, viitattu 31.11.2016.)

Taidetyöskentely ja sen tutkiminen aktivoivat aistikokemuksia. Taiteen tuottamisessa käytettävät materiaalit herättävät tunto-, haju- ja näköaistimuksia ja motorinen toiminta herättelee liikkeen liäksi tasapainon, kosketuksen ja paineen aistimuksia. Taidetyöskentely edellyttää aktiivista osallistumista ja siksi sitä voidaan käyttää tasoittamaan ryhmäläisten osallistumisaktiivisuuden eroja. Taidetyöskentely on hauskaa ja nautittavaa ja voi auttaa oman luovuuden löytämisessä. Se tarjoaa aikuisille mahdollisuuden heittäytyä ja leikitellä. (Liebmann, 2002, 4-5, Rankanen, Hentinen & Mantere, 2007, 135.)

### **3.3.2 Valokuvaus**

Kävimme kuntoutujien kanssa kävelyllä asumisyksikön lähiympäristössä. Tällä toimintakerralla osallistujia oli kuusi. Kävelyn aikana havainnoimme ja nautimme luonnon kauneudesta ja raikkauudesta. Erityisen hienon tästä toimintakerrasta teki edellisenä yönä satanut ensilumi. Kävelyllä lähtemiseen kuntoutujat tarvitsivat paljon motivointia. Motivointi on yksi tapa toteuttaa ohjausta, jolloin ohjattava pystyy ratkaisemaan ongelmiaan ja käyttämään omia resurssejaan. Lisäksi ohjauksessa korostuu tällöin asiakkaan aktiivisuus ja aloitteellisuus, eikä ohjaaja pyri antamaan valmiita vastauksia. (Vänskä 2011, 15-17.) Kävelyn aikana ohjasimme kuntoutujia ottamaan valokuvan haluumastaan maisemasta järjestelmäkameralla, joka oli jokaiselle uusi asia. He tarvitsivat suullisia ohjeita kameran käytössä. Toimintakerta tarjosi kuntoutujille uuden tilanteen ja mahdollisuuden yhdessä olemiseen muiden kanssa.

Luonnossa kävelyä pidetään virkistyskeskeisenä liikuntana, koska se tarjoaa elämyksiä, luottamusta omaan kykyihin ja mahdollisuuden tutustua lähiympäristöön paremmin. Lisäksi se vähentää

ympäristössä olemiseen ja liikkumiseen liittyviä pelkoja ja ahdistusta vaikuttaen sitä kautta psyykkiseen hyvinvointiin. (Kallio 1993, 43–44, Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti, 2009, 17.) Lähiympäristössä liikkumista voidaan pitää elämyspedagogisena toimintana, koska sen tarkoituksena on yksilön kokonaisvaltainen kehittyminen ja kokeminen sekä itsensä haastaminen ja onnistumiskokemusten saavuttaminen. Ulkoilu tarjoaa kokemuksellista ja elämyksellistä oppimista sekä vahvistaa itsetuntoa. Ulkoilu on lisäksi selkeästi osa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on muun muassa edistää kuntoutujan ja hänen elinympäristönsä välistä vuorovaikutusta niin, että kuntoutuja suoriutuisi erilaisista sosiaalisista tilanteista ja kykenisi osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 58.)

Seuraavalla toimintakerralla kuntoutujien tehtävänä oli tehdä ottamalleen valokuvalle kehykset kartongista ja tällä toimintakerralla osallistujia oli viisi. Kuntoutujilla oli mahdollisuus maalata, piirtää, kirjoittaa tai koristella tarroilla kehykset. Kuntoutujia ohjattiin valitsemaan itse, mitä materiaaleja käyttivät. Kuntoutujat tarvitsivat suullista kannustusta. Kun kehykset olivat valmiit, ne laitettiin esille yksikön seinälle yhdessä kuntoutujien kanssa.

Valokuvaustoimintakerta on voimauttavaa valokuvausta, joka on Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut pedagoginen menetelmä, jonka perusajatusta ja lähtökohtia hyödynnettiin valokuvausta toteuttaessa. Menetelmässä keskeistä on sosiaalipedagoginen tietoperusta, jonka tavoitteena on voimaantumisen lisääntyminen yksilöiden elämässä. Valokuvaamista ja valokuvia voidaan käyttää välineinä vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, tunnepitoisten asioiden selkeyttämiseen, voimavarojen vahvistamiseen sekä oman minän kehittämiseen. Voimauttavan valokuvan menetelmällä mahdollistetaan yksilön kokemus nähdyksi tulemisesta kokonaisena, kaikkine puolineen ja tarpeineen. (Savolainen 2009, 16, 211–212.)

### **3.3.3 Valopurkki**

Kävimme kuntoutujien kanssa Oulun valofestivaaleilla kävelyllä. Festivaalin erityisteema vuonna 2016 oli "kätkeyty Oulu". Tarkoituksena oli nostaa valon avulla esiin Oulun ydinkeskustan uinuvat paikat, tilat ja taiteen eri muodot. (Oulun kaupunki, 2016, viitattu 26.8.2016.) Asumisyksiköstä ulospäin suuntaavan toiminnan sosiaalipedagogisena tarkoituksena on tukea ja kehittää kuntoutujan

valmiuksia toimia vieraissa ympäristöissä ja erikokoisissa väkijoukoissa, koska poistuminen turvalisesta ympäristöstä voi jo itsessään olla haastavaa. Ulospäin suuntavan toiminnan tarkoituksena on myös ehkäistä syrjäytymistä ja edistää osallisuutta yhteiskuntaan (Mäkinen ym. 2011, 108-110.) Valofestivaaleille osallistui viisi kuntoutujaa, jotka tulivat Oulun keskustaan linja-autolla yhdessä ohjaajien kanssa. Kuntoutujat olivat omatoimisesti odottamassa lähtöä yksiköltä. Kiersimme Oulun keskustassa katselemassa festivaaleja varten rakennettuja valotaideteoksia ja keskustelimme taideteoksista yhdessä kuntoutujien kanssa.

Seuraavalla kerralla jatkoimme saman teeman parissa ja osallistujia oli viisi. Jokainen kuntoutuja sai lasisesta purkista koristella itselleen valopurkin, johon hän myöhemmin sai valita värillisiä led-valotikkuja. Materiaaleina oli erilaisia kierrätyslasipurkkeja, joista kuntoutuja sai valita itselleen mieluisimman. Purkin koristeluun oli tarjolla akryylimaaaleja, helmiä ja tarroja. Kuntoutujia ohjattiin sanallisesti ja he saivat itse valita, miten haluavat valopurkkinsa koristella. Lisäksi ohjaajat olivat tehneet ennakkoon mallipurkin kuntoutujille. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta taidetyöskentelyn avulla tuetaan kuntoutujien yhteisöllisyyttä, kehitetään sosiaalisia taitoja sekä tarjotaan heille elämyksiä ja nautintoa (Malte-Colliard & Lampo 2013, 5, viitattu 31.11.2016).

### **3.3.4 Joulu**

Ensimmäisessä jouluaiheisessa ryhmässä kuntoutujat saivat tehdä joulukortteja ja osallistujia toimintakerralla oli kuusi. Materiaaleina oli paljon erilaisia kartonkeja, tusseja, tarroja, kimalletta ja huopakuvioita. Lisäksi olimme tulostaneet kuntoutujille jouluaiheisia runoja, joita he saivat käyttää kortteissaan. Jokainen kuntoutuja ohjattiin itse valitsemaan, millaisia kortteja tekee ja kuinka monta. Osa ohjaajista teki myös joulukortteja malliksi. Korttiaskartelun sosiaalipedagogisena tarkoituksena on yksilön kehittyminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti sekä onnistumiskokemusten saavuttaminen (Liebmann 2002, 3, Malte-Colliard & Lampo 2013, 8-10, viitattu 31.11.2016). Askartelu kehittää silmän ja käden koordinaatiota, luovaa ajattelua sekä ongelmanratkaisukykyä. Ryhmässä toimiminen taas mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen. Korttiaskartelun tarkoituksena on myös vahvistaa ja tukea kuntoutujien suhdetta läheisverkostoihinsa ja sitä kautta asumisyksikön ulkopuoliseen maailmaan. Sosiaalipedagogisen ajattelun kannalta merkittävää on se, että toiminnallisena ja sosiaalisena olentona ihminen jäsentyy siihen paikkaan ja aikaan,

jossa hän elää yhteiskunnan jäsenenä (Mönkkönen ym. 1999, 10–11, 13). Siksi kulttuurillisesti merkittävä ajankohta, jouluku, oli luontevaa ottaa yhdeksi teemaksi opinnäytetyömme toteutuksessa.

Viimeisellä toimintakerralla vietimme pikkujouluja ja osallistujia oli seitsemän. Kaksi ohjaajaa ja kaksi kuntoutujaa leipoivat joulutorttuja ja lämmittivät glögiä ja yksi ohjaaja ja kolme kuntoutujaa olivat koristelemassa yksikköä joulua varten. Leipomisessa kuntoutujia ohjattiin sanallisesti ja koristeluissa kuntoutajat olivat omatoimisia ja jopa neuvoivat ohjaajia. Vaikka ohjaajalla on yleensä enemmän tietoa ohjattavasta asiasta, kummallakin osapuolella on ohjausprosessissa tärkeä rooli ja toinen tulisi kohdata tasavertaisena ihmisenä. Tällä tavalla syntyy yhteistyösuhde ja ohjauksesta saatava hyöty on suurempi, kuten esimerkiksi mainitsemaamme tilanne, jossa ohjattava neuvoi ohjaajia. (Peavy 2006, 36.) Lisäksi yksikköön tuli ulkopuolinen musiikin ammattilainen soittamaan ja laulamaan joululauluja. Laulamiseen ja soittamiseen osallistui kaksi kuntoutujaa. Ohjaajat ja muut kuntoutajat kuuntelivat esitystä muun toiminnan ohessa. Kuntoutujia ohjattiin osallistumaan toimintoihin oman kiinnostuksensa mukaan. Ohjauksessa korostuu kuntoutujan aktiivisuus ja aloitteellisuus, eikä ohjaaja pyri antamaan valmiita vastauksia. Päämääränä on asiakkaan kuulluksi tuleminen ja sitä kautta oman kiinnostuksen mukaan toimiminen. (Vänskä 2011, 15-17.)

Musiikki on yksi tapa toteuttaa viriketoimintaa ja taiteellisenä ja kulttuurisena toimintana se luo yhteyksiä ulkomaailmaan ja jokaisen yksilön sisäisiin mielen maisemiin. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta musiikki liitetään vahvasti elinikäiseen oppimiseen, koska sen parissa toimiminen mahdollistaa monenlaisia merkityksiä yksilöille. Sen hyvinvointia tuottava merkitys liitetään musiikkiin ilmiönä, koska se voidaan kokea sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Lilja-Viherlampi 2013, 7, 15, viitattu 6.1.2017.) Musiikki on aivoille monipuolinen virike, sillä se suuntaa huomion pois negatiivisista tuntemuksista. Tutkimusten mukaan musiikin avulla voidaan myös lieventää masennusoireita sekä parantaa masennuspotilaiden mielialaa. Musiikki tarjoaakin esimerkiksi masennuspotilaille mahdollisuuden tunteiden ilmaisun sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoitteluun. (Särkämö 2013, 32–33.)

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta musiikki tarjoaa väylän yksilöllisten kokemusten ja musiikki-tuotosten aikaansaamiseen, luovien voimavarojen löytämiseen ja käyttämiseen sekä niiden arvoistamiseen itsessä ja toisissa. Musiikki voi auttaa myös rohkaistumiseen ja itseilmaisuuksiin, sillä se

tarjoaa välineen omille ajatuksille, kokemuksille ja tunteille. Musiikin parissa syntyy usein mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Musiikin kokeminen on omaehtoista ja tasa-arvoista. Jokainen voi vastaanottaa musiikkia ja osallistua siihen omalla yksilöllisellä tavallaan. (Lilja-Viherlampi 2013, 16, viitattu 6.1.2017.)

## 4 ARVIOINTI

Tässä luvussa käsitellään kuntoutujilta ja yksikön henkilökunnalta saatua palautetta toiminnallisesta ryhmästä. Arviointimenetelminä käytettiin palautekyselylomakkeita, havainnointia ja itsearviointilomakkeita. Viimeisen toimintakerran jälkeen kerättiin kirjallinen palaute kuntoutujilta kyselylomakkeilla, joissa keskityttiin sosiaalisten taitojen edistämiseen (Liite 3). Kuntoutujien palautelomakkeiden täyttö tapahtui ohjatusti, näin varmistettiin, että kuntoutujat ymmärtävät kysymykset ja saataisiin mahdollisimman laadukkaat vastaukset. Henkilökunnalle oli oma palautelomake (Liite 4), jossa keskityttiin yksikön viriketoiminnan kehittämiseen. Lomakkeiden sisällöt vastasivat opinnäytetyössä asetettuihin tavoitteisiin, kohderyhmän tarpeisiin ja niiden avulla saatiin arvioitua opinnäytetyölle asettuja tavoitteita käyttämällä avoimia ja asiaan liittyviä kysymyksiä. Palautelomakkeessa kaikilta kuntoutujilta ja työntekijöiltä kysyttiin samassa järjestyksessä ja muodossa avoimet kysymykset, jotta heidän kokemuksensa tulee ymmärretyksi kokonaisvaltaisesti. Kysymykset muotoiltiin alkavaksi sanoilla ”mitä, miten, miksi”, jotta vastaajan oli helpompi kuvailla ja selittää ajatuksiaan ja omia näkemyksiään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Kuntoutujien palautelomakkeessa (Liite 3) kysyttiin lisäksi toiminnallinen ryhmä heidän sosiaalisia tilanteitaan, miten heidän sosiaaliset taitonsa kehittyivät ryhmän aikana sekä kokevatko he yksikön viriketoiminnan kehittyneen. Pyysimme myös palautetta omista ohjaustaidoistamme ja parannusehdotuksia niin ryhmätoimintaan kuin ohjaamiseenkin. Henkilökunnan palautelomakkeessa (Liite 4) kysyttiin, miten heidän mielestään kuntoutujien sosiaaliset taidot olivat ryhmätoiminnan kautta edistyneet ja millaisia uusia ideoita henkilökunta sai viriketoimintaan sekä kehittyikö se heidän mielestään toiminnallisen ryhmän aikana. Lisäksi itsearviointilomakkeen (Liite 1) avulla arvioimme, kuinka suunniteltu toiminta soveltui kuntoutujille, saavutimmeko omat oppimistavoitteet ja millaista vuorovaikutus kuntoutujien kesken oli. Pohdimme myös, kuinka toimintakerrat edistivät kuntoutujien sosiaalisia taitoja ja kehittivät yksikön viriketoimintaa.

Palautelomakkeiden analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua ja kvantifiointia. Teemoittelu on hyvä tapa analysoida laadullista aineistoa, koska sen tarkoituksena on etsiä aineistoa yhdistäviä tekijöitä ja niiden pohjalta aineiston sisältöjä voidaan järjestellä teemojen mukaan (KvaliMOTV



2017, viitattu 23.3.2017). Kvantifioinnilla tarkoitetaan tutkimusaineiston tutkimuskohteen yksilöimistä ja sisältöjen tilastollista ilmaisua (Vilka 2015, 163). Kvantifointi tarkoittaa siis laadullisen tutkimuksen määrällistä analyysia. Palautteiden arvioinnin yhteyteen olemme keränneet palautelomakkeista sitaatteja, joiden tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä saamastamme palautteesta. (KvaliMOTV 2017, viitattu 23.3.2017.)

#### **4.1 Mielenterveyskuntoutujien palautteet**

Kaikki kuusi toiminnalliseen ryhmään osallistunutta kuntoutujaa antoivat palautetta. Kuntoutujat ajattelivat toiminnallisen ryhmän lisänsen vähän heidän päivittäisiä sosiaalisia tilanteitaan. Osa kuntoutujista kuitenkin oli sitä mieltä, ettei sosiaalisuus kestänyt ryhmän ulkopuolelle. Kuntoutujien mielestä oli hyvä, että he pääsivät ryhmätoiminnan kautta tutustumaan kuntoutusyksikön ulkopuolisiin ihmisiin, eli meihin ohjaajiin.

Kuntoutujien palautteesta kävi ilmi, että heidän sosiaaliset taitonsa olivat kehittyneet vähän ryhmätoiminnan aikana. Muutama kuntoutuja oli ryhmätoiminnan avulla saanut rohkeutta toimia ryhmässä ja oppinut kärsivällisyyttä. Kehitys ei kuitenkaan heidän mielestään ollut kovin merkittävää. Kuntoutujien palautteesta nousi esille, että sosiaalisten taitojensa kehityksen kannalta erityisen merkittävää oli se, että ryhmätoimintaa oli vetämässä kuntoutusyksikön ulkopuoliset henkilöt. Yksi kuntoutuja piti hyvänä sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta yksiköstä ulospäin suuntaavaa toimintaa.

*”Ryhmässä on mukava toimia ja on parantunut sillä tavalla, että olen paljon rohkeampi ryhmässä kuin ennen.”*

Kuntoutujien mielestä kuntoutusyksikön viriketoiminta kehittyi vähän tai ei ollenkaan toiminnallisen ryhmän aikana. Ne kuntoutujat, jotka kokivat viriketoiminnan kehittyneen asumisyksikössä, kertoivat että tekemistä on toiminnallisen ryhmän kautta ollut tarpeeksi ja ryhmässä on ollut mukava olla. Osa kuntoutujista oli kuitenkin sitä mieltä, ettei asumisyksikön viriketoiminta ollut kehittynyt.

*”Asukkaat ovat olleet enemmän yhdessä ryhmätoiminnassa.”*

*”On kehittynyt että tekemistä on ollut tarpeeksi, ja tykkäsin ryhmästä.”*

Suurin osa kuntoutujista oli sitä mieltä, että ryhmätoiminnassa ei ollut mitään parannettavaa. Osa kuntoutujista kuitenkin toivoi ryhmätoimintaan enemmän osallistujia. Kysyimme kuntoutujilta myös palautetta ryhmänohjaustaidoistamme. Kuntoutujat antoivat positiivista palautetta siitä, että onnistuimme ohjauksessa hyvin ja osasimme huomioida kaikki kuntoutujat tasapuolisesti. Lisäksi kuntoutujien mielestä meitä oli helppo lähestyä ja vuorovaikutus oli luontevaa.

*”Olitte just hyvä noin kun olittekaan.”*

*”Ei ole parannettavaa, oli mukava ryhmä!”*

## **4.2 Henkilökunnan palautteet**

Henkilökunnan palautteeseen vastasi viisi kuntoutusyksikön työntekijää. Vain muutamalla kerralla osa henkilökunnasta oli seuraamassa toimintaa, joten he antoivat palautteensa suurelta osin kuulemansa ja kuntoutujien kertoman perusteella. Henkilökunnan nähtävissä oli kalenteri toimintakertoista ja yksikköön oli toimitettu opinnäytetyön suunnitelma, josta heidän oli mahdollisuus perehtyä toimintakertojen sisältöön.

Kaikki palautelomakkeisiin vastanneista olivat sitä mieltä, ettei näin lyhyellä aikavälillä kuntoutujien sosiaalisissa taidoissa ole ollut havaittavissa merkilläpantavia muutoksia. He kuitenkin olivat havainneet kuntoutujien odottaneen ryhmäkertoja ja loppua kohden kuntoutujien sitoutuneen toiminnalliseen ryhmään paremmin. Osa vastanneista oli myös sietä mieltä, että asukkaissa on ollut nähtävissä tiettyä suunnitelmallisuutta, koska kuntoutujat huolehtivat, että toiset asukkaat osallistuivat jokaiselle ryhmäkerralle. Lisäksi he olivat huomanneet, että asukas, joka ei yleensä ole osallistunut yksikön omiin ryhmätoimintoihin, olikin kiinnostunut osallistumaan siihen.

*”Ennen ei ollut yhtä aktiivisesti osallistujia ryhmiin.”*

Osassa henkilökunnan palautteista kävi ilmi, että toiminnallinen ryhmä kehitti yksikön viriketoimintaa antamalla uusia ja hyviä ideoita siihen, mitä kaikkea voi tehdä. Uusiksi ideoiksi he nimesivät muun muassa valokuvauksen, maalaamisen sekä valopurkkien tekemisen. Osassa palautelomakkeissa kävi myös ilmi, että julkisen liikenteen hyödyntäminen yksiköstä ulospäin suuntaavassa toiminnassa oli koettu hyvänä. Lisäksi kehittämisideana nimettiin pitkäjänteisyys, millä tarkoitettiin sitä, että samat jäsenet voivat jatkaa toistuvasti kokoontuvissa ryhmissä. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, ettei opinnäytetyömme kehittänyt yksikön viriketoimintaa tai kehitystä ei ollut havaittavissa. Henkilökunnalta saadun palautteen perusteella hyvänä ajatuksena pidettiin myös sitä, että talon sisäiset ryhmät voivat olla suljettuja ja asukkaat voidaan sitouttaa osallistumaan niihin.

*”Tulevaisuudessa keksimme ehkä monipuolisempia ideoita, sillä saimme nyt hyviä vinkkejä siitä, mitä kaikkea voi tehdä.”*

Henkilökunnalla oli mahdollisuus antaa myös avointa palautetta toiminnallisesta ryhmästä. Kolmessa palautelomakkeista henkilökunta kiitti ryhmästä ja siitä, että kuntoutujat saatiin osallistuman aktiivisesti toimintaa. Lisäksi henkilökunta oli havainnut, että kuntoutujat olivat mielellään mukana ryhmässä. Kolmesta vastauksesta esille tuli kehittämisideoita liittyen toiminnallisen ryhmän aika-tilaan, joka olisi voinut olla vähän erilainen. Kahdesta vastauksesta saimme kehittävää palautetta ohjaustaidoistamme. Näissä palautteissa toivottiin ohjaajilta vielä hiukan innostavampaa työtettä ja runsaampaa vuorovaikutusta kuntoutujien kanssa. Yksi vastaajista antoi palautetta, että meiltä olisi toivottu henkilökunnan tietotaidon hyödyntämistä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

#### **4.3 Itsearviointilomakkeet**

Täytimme jokaisen toimintakerran jälkeen itsearviointilomakkeen, jossa oman havainnointimme kautta pohdimme ja arvioimme mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistymistä ja yksikön viriketoiminnan kehittymistä. Lisäksi arvioimme omien ohjaustaitojemme kehittymistä ja opinnäytetyöllemme asetettujen omien tavoitteiden täyttymistä (Katso kappale 7.1). Lomakkeissa pohdimme, miten kyseinen toimintakerta edisti opinnäytetyön tavoitteita, miten kuntouttava työote toteutui ja miten toimintakerta soveltui kuntoutujille.

Askartelumassatoimintakerta edisti opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamista tukemalla kuntoutujien sosiaalisten taitojen kehittymistä, jossa jokainen sai olla oma itsensä ja määritellä itse vuorovaikutuksellisen aktiivisuutensa määrän. Lisäksi askartelumassa oli kuntoutujille uusi materiaali, joka mahdollisti kuntoutujille uuden elämyksen kokemisen. Toimintakerrat kehittivät yksikön viriketoimintaa tuomalla uuden materiaalin työntekijöiden tietoon. Lisäksi toimintakertamme antoivat hyvän esimerkin siitä, kuinka askartelumassaa käytetään ja mitä siitä voi tehdä.

Valokuvaustoimintakerrat edistivät opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamista, koska toiminta suuntautui yksiköstä ulospäin. Tällöin kuntoutujille tuli erilaisia sosiaalisia tilanteita, joissa toimimista oli hyvä harjoitella. Valokuvaus edisti opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista vahvistamalla kuntoutujien itseilmaisua ja uskallusta olla esillä. Valokuvauksen tarkoituksena oli myös lisätä kuntoutujien kiinnostusta muuhun ympäristöön. Valokuvaustoimintakerrat kehittivät yksikön viriketoimintaa siten, että henkilökunta sai ideoita, miten hyödyntää lähiympäristöä toiminnassaan ja kuinka käyttää valokuvausta työvälineenä arjessa. Annoimme henkilökunnalle myös ideoita siihen, kuinka yhdistää ulkoiluun mukava tekeminen, jolloin painoarvoa on enemmän tekemisessä kuin itse tapahtumaympäristössä.

Valofestivaaleilla käynti edisti opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamista, sillä kuntoutujat saivat tutun ryhmän kanssa harjoitella sosiaalisia taitoja vieraassa ympäristössä. Valopurkin tekeminen on taidetyöskentelyä, joka antoi mahdollisuuden itseilmaisuun ja ryhmätyöskentely tarjosi tilaisuuden valofestivaalikokemusten jakamiseen. Toimintakerta auttoi opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamista tarjoamalla kuntoutujille välineen ilmaista itseään ja ryhmän, jossa jakaa valofestivaalikokemuksia. Valofestivaaleilla käynnistä henkilökunta sai ideoita, kuinka oman paikkakunnan tapahtumia voidaan hyödyntää viriketoiminnassa. Viriketoiminnan ei siis aina tarvitse olla käsillä tekemistä ja konkreettisen tuotoksen aikaan saamista, vaan se voi olla esimerkiksi johonkin tapahtumaan osallistumista. Yksikön viriketoimintaa toimintakerta kehitti myös niin, että työntekijät saivat ideoita siitä, kuinka hyödyntää kierrätysmateriaaleja.

Jouluaiheiset toimintakertamme edistivät kuntoutujien sosiaalisia taitoja, sillä jokainen kuntoutuja otti vastuun valitsemastaan tekemisestä ja teki yhteistyötä muiden kuntoutujien kanssa (soitto, leivonta, koristelu). Lisäksi musisointi kehitti kuntoutujien rohkeutta olla esillä yhteisössä, itseilmaisua

sekä itsetuntemusta. Yksikön viriketoimintaa jouluaiheiset kerrat kehittivät antamalla henkilökunnalle ideoita siitä, kuinka ajankohtaisia ja kulttuurillisesti merkittäviä teemoja voi ottaa mukaan toimintaan. Lisäksi toimintakerta voi tukea kuntoutujan ja hänen lähiverkostonsa yhteydenpitoa ja vaalia perinteitä, esimerkiksi joulukortin lähettäminen. Mielestämme annoimme myös hyvää esimerkkiä siitä, miten viriketoimintaa voi toteuttaa jatkumona, jolloin useamman ryhmäkerran toiminnot liittyvät samaan aiheeseen tai teemaan. Tämä tuo jatkumoa toimintaan ja toiminta ei sitä kautta ole yksittäistä ja irrallista.

#### **4.4 Ryhmän kehittyminen**

Opinnäytetyö on toiminnallinen, joten sen merkittävin vaihe on mielestämme toteutus. Kuntoutujien muodostama ryhmä on keskeisessä roolissa opinnäytetyössämme ja siksi arvioimme palautelomakkeiden lisäksi ryhmän kehittymistä viisivaiheisen prosessin kautta (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 240). Arvioimme ryhmän kehittymistä itsearviointilomakkeiden ja kuntoutujilta, sekä henkilökunnalta saadun suullisen palautteen kautta. Täytimme itsearviointilomakkeet jokaisen toimintakerran jälkeen. Ryhmän kehitysvaiheisiin kuuluvat muotoutuminen, kuohunta, yhdenmukaistuminen, yhteistyön ja yhteisöllisyyden vaihe sekä lopetus. Vaiheiden läpikäyminen edellyttää pitkäkestoisuutta ja sitä, ettei ryhmän jäsenten vaihtuvuus ole kovin suurta. Ryhmän siirtyessä kehitysvaiheesta toiseen sen kiinteys voimistuu sekä ryhmän normit ja jäsenten roolit muodostuvat ja kehittyvät. Kaikki ryhmät eivät kuitenkaan käy läpi jokaista kehitysvaihetta. Mitä turvallisemmaksi ryhmä muotoutuu, sitä paremmin sen jäsenet pystyvät ilmaisemaan itseään. Turvallisen ryhmän tunnuspiirteitä ovat luottamus, avoimuus ja yhteistyöhalukkuus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 240.)

Mielestämme oli hyvä, että olimme tehneet kuntoutujien kanssa kirjalliset sopimukset ryhmään osallistumisesta. Varsinkin ensimmäisillä kerroilla kuntoutujilla ei ollut suurta mielenkiintoa osallistua toimintaan, mutta sopimuksiin vedoten saimme ryhmään sitoutuneet osallistumaan. Tämän selittää ryhmän muotoutumisvaihe, jonka aikana ryhmän jäsenet ovat vielä varautuneita ja epävarmoja sekä arvioivat asemaansa ryhmässä. Tässä vaiheessa ohjaajilla on suuri vastuu edistää vuorovaikutuksen syntymistä sekä luottamuksen ja turvallisuuden rakentumista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 240-241). Tärkein tavoite ryhmän ensimmäisillä tapaamiskerroilla on työskentelyä tukevan ilmapiirin synnyttäminen (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 93).

Kuntoutujien toiveesta otimme käyttöön myös tekstiviestimuistutukset tulevista ryhmäkerroista. Muistutuksen lähettäminen oli hyvä, koska heti sen käyttöönoton jälkeen kuntoutujat olivat innostuneempia, motivoituneempia sekä omatoimisesti aina odottamassa ryhmän alkamista. Ryhmätoiminta, jonka kesto on määritetty, opettaa kuntoutujia hahmottamaan, että asioilla on selkeä alku ja loppu. Mikään ei jatku loputtomiin. Säännöllisyys ja tieto seuraavasta tapaamisesta tarjoaa kuntoutujille mahdollisuuden mielen sisäiseen jäsentymiseen (Heikkinen-Peltonen 2014, 243, 252).

Ensimmäisillä toimintakerroilla kuntoutujat tarvitsivat paljon sanallista ohjausta ja kannustusta siihen, että tulivat paikalle ja saivat aloitettua työskentelyn. Lisäksi mallin näyttämällä oli suuri merkitys työskentelyn sujuvuuteen. Nämä liittyvät myös vahvasti ryhmän muotoutumisvaiheeseen, jolloin ryhmän ohjaajalla on suuri merkitys toiminnan etenemisen kannalta (Heikkinen-Peltonen ym. 2012, 241). Suurin osa ryhmämme toiminnoista olivat kuntoutujille uusia, joten ne saattoivat aiheuttaa heissä ennakkoluuloja. Ohjaajien positiivisuus ja avoin suhtautuminen kaikkeen tekemiseen heijastui myös kuntoutujiin ja he lähtivät rohkeasti mukaan toimintaan ennakkoluuloista huolimatta. Ohjaajat toimivat myös malliesimerkkinä siinä, miten erilaisissa vuorovaikutustilanteissa voi toimia, esimerkiksi miten pyydetään toiselta maalia tai miten toisen työtä kehutaan. Ryhmä toimii kuntoutujille ”peilinä”, johon voi heijastaa itseään ja jonka kautta opitaan muilta sosiaalisia taitoja (Heikkinen-Peltonen 2014, 243). Ihmisillä on vuorovaikutustilanteissa automaattinen ja tiedostamaton taipumus matkia ja sopeuttaa omaa toimintaansa muihin (Vänskä 2011, 91).

Ensimmäisten toiminnallisten ryhmäkertojen jälkeen kuntoutujat eivät enää epäilleet niin paljon omia taitojaan ja kykyjään saada tehtävää valmiiksi. Myös ryhmän tunnelma rentoutui kerta kerran jälkeen. Pikkuhiljaa ryhmä saavutti yhdenmukaisuuden, joka näkyi samanmielisyytenä ja yhteenkuuluvuutena työskentelyssä. Ryhmäläisten yhteistyö ja avoimuuskin lisääntyivät. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 241.)

Viimeisillä toimintakerroilla tunnelma oli hyvin yhteisöllinen ja ryhmä oli savuttanut yhteistyön ja yhteisöllisyyden vaiheen (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 241). Ensimmäisillä kerroilla havaittu kiire työn valmiiksi saamiseen oli hävinnyt ja ryhmässä oleminen oli luontevaa. Ohjaajien aloittama keskustelu rentoutti tilannetta ja antoi kuntoutujille mahdollisuuden luontevaan vuorovaikutukseen niin

ohjaajien kuin muiden ryhmäläistenkin kanssa. Kuntoutujat kehittyivät valtavasti yleisessä keskustelemisessa koko toiminnallisen ryhmän ajan. He aloittivat omatoimisesti keskusteluja ja pitivät sitä yllä. Viimeisillä ryhmäkerroilla keskustelu ohjaajien ja kuntoutujien välillä oli avoimempaa ja kuntoutujat puhuivatkin enemmän omista asioistaan. Tässä vaiheessa yhteistyö ryhmän sisällä oli parhaimmillaan, ilmapiiri oli vapautunutta, vuorovaikutus selkeää ja ryhmäläisten roolit olivat vakiintuneet. Toimiminen ryhmässä oli joustavaa ja vuorovaikutus avointa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 241.)

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätökset kokoavat yhteen opinnäytetyön pääseikat ja antavat vastauksia tavoitteiden täyttymiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 224-225). Opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistäminen sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Tavoitteiden saavuttamisessa hyödynnettiin sosiaalipedagogisia lähtökohtia sekä toiminnassa toteutettiin kuntouttavaa työtettä. Lisäksi tavoitteena oli kuntoutusyksikön viriketoiminnan kehittäminen.

### 5.1 Mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten taitojen edistäminen

Tuloksista voidaan päätellä, että ryhmätoiminta edistää mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja silloin, kun toiminnan suunnittelussa hyödynnetään sosiaalipedagogisia lähtökohtia ja toteutuksessa noudetaan kuntouttavaa työtettä. Ryhmätoiminta antaa kuntoutujille mahdollisuuden omien kokemusten peilaamiseen, yhdessä tekemiseen ja tuloksista keskusteluun (Koskisuus 2004, 171; Noppari ym. 2007, 195). Tämän vuoksi ryhmätoiminta on luonnollinen tapa harjoitella sosiaalisia taitoja ja toteuttaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on lisätä kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä ja osallistumista omassa yhteisössä sekä tukea kuntoutujaa ihmissuhteissa (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 298). Keskeistä sosiaalisissa taidoissa on se, että kuntoutuja kykenee solmimaan kontakteja erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan ja olemaan luonteva heidän seurassaan (Keltikangas-Järvinen, 2010, 20–22). Jotta sosiaaliset taidot edistyivät toiminnallisen ryhmän aikana, tulee se suunnitella niitä edistäväksi. Tuloksista voimme päätellä, että tämän vuoksi sosiaalipedagogiset lähtökohdat ovat hyödyllinen teoreettinen perustelu toiminnan suunnittelulle. Sosiaalipedagogiikka on soveltavaa, käytännönläheistä ja elämyksellistä ja kuntouttava työote on luonteva tapa toteuttaa sitä (Mönkkönen ym. 1999, 19).

Tuloksista voidaan päätellä, että ryhmätoiminta lisää kuntoutujien päivittäisiä sosiaalisia tilanteita, koska ryhmässä heillä on mahdollisuus tavata muita ihmisiä. Myös Molander (2016,49, viitattu 29.3.2017) toteaa opinnäytetyössään, että ryhmässä toimiminen lisää kuntoutujien sosiaalisia tilanteita. Havaintojemme mukaan kuntoutajat oppivat kunnioittamaan toisten ryhmäläisten mielipiteitä ja valintoja sekä kannustamaan heitä ryhmätoiminnan aikana. Sosiaalisiin taitoihin kuuluu kyky



ymmärtää empaattisesti toisia ja kyky ilmaista itseään (Kauppila 2005, 128). Havaintojemme mukaan ryhmässä tapahtuva luova taidetyöskentely kehittää mielenterveyskuntoutujien itseilmaisua, koska taidetyöskentelyssä jokainen voi toteuttaa itseään yksilöllisellä tavalla ja ilmaista itseään sanattomasti (Liebmann, 2002, 3). Kuntouttavalla työotteella on merkitystä mielenterveyskuntoutujien itseilmaisun kehittymisessä, koska työote tukee ja vahvistaa kuntoutujan omaa toimijuutta (Järvi­koski & Härkäpää 2011, 23).

Tuloksista voi päätellä, että yksikön ulkopuolella tapahtuva ryhmätoiminta edistää sosiaalisia taitoja ja tukee yhteiskuntaan kuulumista sekä siellä toimimista. Vieraassa ympäristössä tulee uusia tilanteita ja kokemuksia, joten silloin tarvitaan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on edistää kuntoutujan ja hänen elinympäristönsä välistä vuorovaikutusta niin, että kuntoutuja suoriutuisi erilaisista sosiaalisista tilanteista, sekä kykenee osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 58). Asumisyksiköstä ulospäinsuuntaavan toiminnan sosiaalipedagogisena tarkoituksena on tukea ja kehittää kuntoutujan valmiuksia toimia vieraissa ympäristöissä ja erikoisissa väkijoukoissa, koska poistuminen turvallisesta ympäristöstä voi jo itsessään olla haastavaa (Mäkinen ym. 2011, 108-110).

Tuloksista voi päätellä, että näin lyhyellä aikavälillä toteutetussa toiminnallisessa ryhmässä ei ollut havaittavissa huomattavaa sosiaalisten taitojen kehittymistä, joka olisi siirtynyt toiminnallisen ryhmän ulkopuolelle. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen toiminnallisen ryhmän ulkopuolelle vaatisi pitkäkestoisemman ja säännöllisen toiminnan. Myös Kurttila ja Lehto (2012, 23-24, viitattu 29.3.2017) toteavat opinnäytetyössään, että lyhytkestoisen ryhmätoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisprosessiin on vaikea arvioida, koska muutokset ja toiminnan merkitys eivät välttämättä näy lyhyessä ajassa. Pysyvien muutosten aikaansaaminen edellyttäisi mahdollisuutta pitkäkestoisempaan toimintaan.

## **5.2 Yksikön viriketoiminnan kehittäminen**

Yksikön toiminnan kehittäminen tarkoittaa totuttujen toimintatapojen muuttamista ja sanaan kehittäminen liittyy positiivisia ajatuksia muutoksesta kohti parempaa (Mattila 2007, 16). Kehittäminen

on luonteeltaan käytännöllistä asioiden korjaamista ja edistämistä (Toikko & Rantanen 2009, 16). Myös Mikeva Oy painottaa toiminnassaan jatkuvan kehittämisen merkitystä. He pyrkivät jatkuvasti kehittämään ja arviomaan henkilökunnan hyvinvointia ja osaamista sekä kuntoutusmallien ja yhteistoiminnan edistymistä. (Mikeva Oy b 2017, viitattu 27.3.2017.) Tulkitsemalla opinnäytetyön tuloksia toteamme, että ryhmätoiminta ei konkreettisesti kehittänyt yksikön viriketoimintaa, mutta ryhmätoiminta antoi ideoita henkilökunnalle viriketoiminnan toteuttamisesta. Ajattelemme, että ideoiden ja ajatusten saaminen käytännön toteutukseen on jo osa kehittämistä. Myös Toikko ja Rantanen (2009, 16) ovat sitä mieltä, että kehittäminen voi pitää sisällään uusien ideoiden keksimisen ja levittämisen. Suihkonen selvitti opinnäytetyössään, millaista mielenterveyskuntoutujien palvelukodin viriketoiminta on ja miten sitä voisi kehittää. Myös hän toteaa työssään, että jo pelkkien viriketoimintaideoiden antaminen on kehittämistä. (Suihkonen 2010, 34, viitattu 29.3.2017.)

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan päätellä, että viriketoiminnalla on positiivinen vaikutus mielenterveyskuntoutujan arkeen. Viriketoiminta on tärkeä osa mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista, koska jos elämässä ei tapahdu juuri mitään, sillä on suora yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Viriketoiminta antaa kuntoutujan elämään sisältöä, kokemuksia ja erilaisia tunteita. (Kähäri-Wiik 2006, 150.) Tuloksista tuli esille, että viriketoiminta on hyvä keino edistää sosiaalisia taitoja, koska viriketoiminnan keskeinen tavoite on sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen (Airila 2002, 17). Huolimatta viriketoiminnan positiivisista vaikutuksista mielenterveyskuntoutujan arkeen on siitä tutkimustuloksia vähän ja siksi ajattelemme, että opinnäytetyöstämme saa lisää ideoita viriketoiminnan toteuttamiseen. Lindenin, Lindholmin, Rantalan ja Suomen tavoitteena opinnäytetyössään oli kehittää ja lisätä kuntoutujille suunnattua viriketoimintaa. He ovat myös sitä mieltä, että tutkittua tietoa on vähän, mutta heidän opinnäytetyönsä tulokset antavat lisää tietoa viriketoiminnasta (Linden ym. 2014, 46-47, viitattu 29.3.2017).

Yksikön viriketoimintaa voisi kehittää mielenterveyskuntoutujille järjestettävän kyselyn kautta, jolla kartoitetaan heidän kiinnostuksen kohteita. Kyselyn pohjalta voi suunnitella pitkän ja lyhyen aikavälin virikesuunnitelmat. Pitkän aikavälin suunnitelma voi esimerkiksi olla vuosikello, joka luo pohjan viriketoiminnan toteuttamiselle. Vuosikello on yksi tapa toiminnan hahmottamiseen sekä ajanhallintaan ja siitä tulee selville, mitä tehdään ja mitä tapahtuu. Vuosikellon avulla luodaan kokonaiskuva vuoden tapahtumista ja aikatauluista, josta muodostetaan teemat, esimerkiksi vuodenaikojen mukaan. (Lapin korkeakoulukonserni 2010, viitattu 28.3.2017.) Lyhyen aikavälin suunnitelma voi

olla kuukausiohjelma, joka pohjautuu vuosikellon teemoihin. Työpaikalla voi myös olla vastuukilö, joka huolehtii viriketoiminnan suunnittelusta. Tämä helpottaa viriketoiminnan toteutusta, koska jos suunnitelmaa ei ole, jää se helposti toteuttamatta muiden kiireiden vuoksi. (Airila 2002, 29-31.) Lisäksi viriketoiminnan kehittämistä tukee henkilökunnalle järjestettävät koulutukset viriketoimintaan liittyen. Koulutuksien kautta henkilökunta voi saada uusia ideoita viriketoimintaan ja myös oppia niiden toteutusta ensin käytännössä koulutuksessa, jonka jälkeen toteutus yksikössä on helpompaa. Koulutuksien tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää henkilökunnan ammattitaitoa (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2017, 49, viitattu 29.3.2017).

## 6 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä löytyy tutkimuksellisia piirteitä, jotka täytyy huomioida. Näitä ovat muun muassa luotettavuus ja eettisyys. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaista on, että kaikki valinnat ja ratkaisut pystytään perustelemaan johdonmukaisesti tietoperustaan nojaten. Teoreettisen pohjan tulee olla suunniteltu asiakasryhmän mukaisesti, jotta käytännön toiminta olisi asiakaslähtöistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 81-82.) Ryhmäkertojen suunnitteluvaiheessa otettiin huomioon teoreettinen viitekehys ja opinnäytetyön prosessin kaikki vaiheet selostettiin. Näillä keinoilla lisättiin työn luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 232.)

Eettinen osaaminen on yksi sosiaalialan koulutusohjelman kompetensseista. Sillä tarkoitetaan, että sosionomi on sisäistänyt ja sitoutunut toimimaan sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Lisäksi sosionomi kykenee eettiseen reflektioon ja edistämään suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa huomioimalla jokainen ihminen yksilöllisesti. (Mäkinen ym. 2011, 18.) Opinnäytetyössä eettisyys tarkoittaa, että sosionomi osaa tarkastella ja soveltaa eettisiä periaatteita omassa toiminnassa. Ihmisoikeuksien hyväksyminen ja puolustaminen on sosiaalialan ammattilaisen tehtävä kaikissa tilanteissa. Ihmisarvon kunnioitus koostuu itsemääräämisoikeudesta, oikeudesta tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti sekä oikeudesta yksityisyyteen. Itsemääräämisoikeus merkitsee sitä, että asiakasta kunnioitetaan ja hänellä on oikeus tehdä omat valintansa (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2017, 7-8, viitattu 29.3.2017) Opinnäytetyössä tämä näkyi siinä, että annoimme kuntoutujille mahdollisuuden valita toiminnan toteutustavan oman kiinnostuksen ja taitojen mukaan emmekä pakottaneet ketään toimintaan.

Sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaan asiakkaalla on oikeus tulla kohdatuksi yksilönä kokonaisvaltaisesti (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 7-8, viitattu 29.3.2017). Opinnäytetyössä tämä näkyi esimerkiksi siinä, että toiminnan aikana jokainen kuntoutuja otettiin yksilöllisesti huomioon sekä ohjausta, tukea ja kannustusta annettiin tasapuolisesti. Toiminta suunniteltiin monipuoliseksi huomioiden kuntoutujat kokonaisvaltaisesti eri elämän osa-alueilla sekä osana ympäröivää yhteisöä.

Sosiaalialan ammattilainen varjelee ja kunnioittaa asiakkaan yksityisyyttä noudattamalla salassapitosäädöksiä (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 8, viitattu

29.3.2017). Opinnäytetyössä ei julkaista kuntoutujien nimiä, tietoja, kuva tai videomateriaalia. Opinnäytetyössä on varmistettu, että kuntoutujien henkilöllisyydet eivät paljastu raportista eikä asioita voi yhdistää heihin. Lisäksi tehtiin kirjalliset sopimukset yksikön sekä kuntoutujien kanssa toiminnan toteutuksesta. Kuntoutujille kerrottiin, ettei heidän tietojiaan käytetä raportissa.

Opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyy myös tekijöiden syventyminen aiheeseen. Tärkeää on tuntee keskeinen kirjallisuus. (Hakala 2004, 143.) Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia ja monipuolisia lähteitä. Lähdeviitteet on ilmoitettava jos käyttää jonkun muun kirjoittamaa tekstiä ja jokaisen lähteen on löydettävä opinnäytetyön lopusta. Eettisesti korkealaatuinen opinnäytetyö ei syöllisty plagiointiin joka tapahtuu, jos opinnäytetyön tekijä on esittänyt jonkun muun ajatuksia ominaan ilman lähdeviitteitä (Hakala 2004, 138). Opinnäytetyön tekstiä lukiessa lukijalle ei saa jäädä epäselväksi mistä tuloksista ja kenen ajatuksista puhutaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerätyn tiedon laatu turvataan käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57). Tässä opinnäytetyössä tämä toteutui palautelomakkeiden avulla. Luotettavassa opinnäytetyössä palautetta kerätään kohderyhmältä ja toimeksiantajalta. Näin arviointi ei jää yksipuoliseksi pelkästään tekijöiden varaan (Vilkkä & Airaksinen 2004, 91). Tämän varmistamiseksi arvioinnissa oli omat erilliset palautelomakkeet kuntoutujille ja henkilökunnalle. Lisätäksemme opinnäytetyömme luotettavuutta pyysimme myös suullista palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen. Palautelomakkeiden avulla saimme luotettavasti arvioitua tavoitteiden saavuttamista.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyössä edistimme toiminnallisella ryhmällä mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja ja kehitimme yksikön viriketoimintaa. Valitsimme tämän aiheen, koska halusimme toteuttaa käytännönläheisen opinnäytetyön ja päästä paremmin tutustumaan työelämään. Yhteiskumppanimme oli myös kiinnostunut mahdollisuudesta, että heille tehtäisiin toiminnallinen opinnäytetyö ja siksi oli luontevaa valita tämä aiheeksi. Mielenterveyskuntoutus työalueena oli myös luonteva valinta, koska ammattikorkeakouluopintojen aikana olemme huomanneet, että mielenterveys on läsnä jokaisella työalueella, päiväkodista ikääntyneiden asumispalveluysikköön asti.

Valitsimme sosiaalisten taitojen edistämisen yhdeksi tavoitteeksi, koska ajatteleimme sosiaalisten taitojen olevan tärkeitä yhteiskunnassa toimimisessa. Tulevan sosionomin on mielestämme tärkeää tukea ihmisiä toiminaan yhteiskunnassa ja edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoisuutta. Yhteiskunnassa toimiseen tarvitsee sosiaalisia taitoja jokapäiväisessä elämässä ja niiden avulla pystyy luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita. Valitsimme kuntoutusyksikön viriketoiminnan kehittämisen toiseksi tavoitteeksi, koska viriketoiminnalla on suuri merkitys mielenterveyskuntoutujan psyykkisen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Mielestämme tulevan sosionomin täytyy osata suunnitella ja toteuttaa viriketoimintaa sekä ymmärtää, mikä vaikutus sillä on. Opinnäytetyömme aiheesta ei ole aiemmin tehty juurikaan opinnäytetöitä, joten ajattelimme, että tästä on hyötyä tulevaisuudessa. Opinnäytetyöstämme saa ideoita viriketoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä esimerkkejä, millaista ryhmätoimintaa sosiaalisten taitojen edistämiseksi voi toteuttaa.

Opinnäytetyöprosessi alkoi kesällä 2016 aiheen valinnalla. Varsinainen opinnäytetyön tekeminen alkoi syyskuussa 2016 opinnäytetyön suunnitelman teolla. Suunnitelman teon aikana kävimme kaksi kertaa tutustumassa kuntoutusyksikköön ja olimme sähköpostilla yhteydessä yksikön vastaavaan ohjaajaan. Opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin lokakuussa 2016, jonka jälkeen menimme kuntoutusyksikön yhteisökokoukseen esittelemään toimintakerrat ja sopimaan kuntoutujien kanssa sopimuksen allekirjoituksesta. Tämän jälkeen toimintakerrat alkoivat suunnilleen kerran viikossa yhdeksän viikon ajan. Viimeinen toimintakerta oli joulukuussa 2016, jonka jälkeen aloitimme opinnäytetyön raportin kirjoittamisen.

Opinnäytetyöprosessi oli mielestämme haastava, mutta antoisa. Pidimme erityisesti toteutusvaiheesta, jolloin saimme toteuttaa toimintakertoja yksikössä. Huomasimmekin, että tällainen toiminnallinen työskentely on meille sopiva tapa toteuttaa opinnäytetyö. Tällöin pääsemme konkreettisesti toteuttamaan tulevaan ammattiimme kuuluvia tehtäviä. Mielestämme toiminnallinen opinnäytetyö on hyvä vaihtoehto perinteiselle tutkimukselle. Haastavaa opinnäytetyön toteutuksessa oli erityisesti aikatauluttaminen. Siinä oli huomioitava monen eri tekijän tiukat aikataulut. Tästä selviämisessä auttoi työllemme asettama tarkka aikaraja.

## **7.1 Omat oppimistavoitteet ja niiden arviointi**

Oppimistavoitteena opinnäytetyössämme oli kehittää ja syventää omia ohjaustaitojamme, niin yksilö kuin ryhmätasolla sekä syventää alan ammattiosaamista. Halusimme opinnäytetyön kautta laajentaa omaa osaamistamme mielenterveystyöstä sekä oppia havainnoimaan kuntoutujien tarpeita. Halusimme myös kehittää ja parantaa omia reflektointitaitojamme sosiaalialan työtä kohtaan. Tavoitteenamme oli saada lisää ymmärrystä mielenterveyskuntoutujista ja heidän kanssaan työskentelystä sekä oppia toimimaan erilaisissa työyhteisöissä. Tavoitteenamme oli myös oppia suunnittelemaan ja ideoimaan erilaisia ryhmiä, joiden sisältö on monipuolinen ja vaihteleva.

Sosionomin ammattiosaamista määritellään kompetenssien kautta. Kompetensseilla tarkoitetaan työntekijän valmiuksia, taitoja, kykyjä ja ominaisuuksia suoriutua ammatillisista tehtävistä. Sosiaalialan kompetenssit ovat eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, johtamisosaaminen sekä kehittämisosaaminen (Mäkinen ym. 2011. 17-19).

Eettisellä osaamisella tarkoitetaan, että sosionomi on sisäistänyt sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet sekä toimii niiden mukaisesti. Lisäksi hän kykenee eettisen reflektioon ja osaa toimia arvovistiriitoja sisältävissä tilanteissa. (Mäkinen ym. 2011, 18.) Eettisyys on kaiken sosiaalialan työn perusta ja pohdimme joka toimintakerralla eettisiä ratkaisuja. Tavoitteenamme oli suunnitella toiminta niin, että kuntoutujat huomioidaan yksilöllisesti omana itsenään. Tavoitteenamme oli syventää eettistä osaamista huomioimalla jokaisen itsemääräämisoikeus ryhmätoiminnan aikana. Jokainen kuntoutuja sai itse määrätä osallistumistasonsa.

Koko toiminnallisen ryhmämme ajan onnistuimme huomioimaan kuntoutujat yksilöllisesti ja annoimme vapauden toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. Olimme etukäteen suunnitelleet toiminnan teemat, hankkineet materiaalit ja näyttäneet esimerkin, mutta jokaisella kuntoutujalla oli mahdollisuus tehdä siitä oma variaationsa. Kaikilla ryhmäkerroilla kehuimme kuntoutujien tekemiä tuoksia ja uskomme, että kuntoutujat saivat sitä kautta vahvistusta ja rohkaisua omille taidoilleen.

Asiakastyön osaamisessa sosionomi osaa luoda ammatillisen ja asiakasta osallistavan vuorovaikutussuhteen sekä ymmärtää asiakkaan voimavarat ja tarpeet. Sosionomi osaa hyödyntää ja arvioida erilaisia työmenetelmiä. Lisäksi hän osaa tukea ja ohjata tavoitteellisesti asiakkaita. (Mäkinen ym. 2011, 18.) Opinnäytetyössämme toteutimme asiakastyötä jokaisella toimintakerralla, joten kompetenssi oli erittäin näkyvästi läsnä. Tavoitteenamme oli oppia arvioimaan kuntoutujan tuen ja ohjauksen tarvetta sekä kehittää luonnollinen vuorovaikutussuhde kuntoutujien ja ohjaajien välille.

Kehityimme ohjaustaidoissamme koko toiminnallisen ryhmän ajan sekä saimme siirrettyä kuntouttavan työotteen käytännön ohjaukseen. Kehityimme kuntoutujien havainnoinnissa ja sitä kautta osasimme suhteuttaa auttamisen määrän kuntoutujan tarpeita vastaaviksi. Pääpaino oli suullisessa ohjauksessa ja kannustamisessa, mutta tarpeen tullen näytimme esimerkkiä ja autoimme konkreettisesti. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla autoimme kuntoutujia herkemmin, vaikka he tarvitsivat vain kannustusta selvitäkseen omatoimisesti. Viimeisillä toimintakerroilla ohjaustyylimme oli selvästi enemmän kannustava kuin ”puolesta tekevä”. On kuitenkin selvää, että kuntoutujat tarvitsevat uuden asian kohtaamisessa paljon tukea ja ohjausta, jolloin ohjaajan tulee olla sensitiivinen kuntoutujan tarpeille. Jos kuntoutuja ei saa tarvitsemaansa apua ja neuvontaa silloin, kun hän sen ilmaisee, turhautuu hän hyvin helposti.

Palvelujärjestelmäosaaminen tarkoittaa, että sosionomi tuntee hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta tukevat palvelujärjestelmän osat ja niihin liittyvän lainsäädännön. Hän osaa koota ja suunnata tarpeen mukaisia palveluita asiakkaille ja osallistuu palveluiden kehittämiseen. (Mäkinen ym. 2011, 18–19.) Tavoitteenamme oli oppia hahmottamaan, mitä tehostettu palveluasumisyksikkö tarjoaa ja mitä sen toiminta sisältää. Tavoitteenamme oli oppia hahmottamaan ja soveltamaan mielenter-



veystyötä ohjaavaa lainsäädäntöä. Tämä kompetenssi oli pienessä osassa opinnäytetyömme toteutuksessa, mutta hahmotamme nyt, mitä tehostettu palveluasuminen tarkoittaa sekä saimme enemmän tietoa mitkä lait ohjaavat sitä.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen tarkoittaa, että sosionomi osaa vahvistaa ja tukea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä tunnistaa epätasa-arvoa tuottavia rakenteita (Mäkinen ym. 2011, 19). Tavoitteenamme oli ehkäistä kuntoutujien syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta sosiaalisten taitojen edistämisellä. Tavoitteenamme oli saada kuntoutujat osalliseksi asumisyhteisöönsä sekä edistää sosiaalisia taitoja asumisyhteisön ulkopuolella. Opinnäytetyömme tavoite pohjautuu tähän kompetenssiin ja koko opinnäytetyömme toteutuksen ajan vahvistimme ja tuimme kuntoutujien yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tämän lisäksi erityisesti asumisyksikön ulkopuolelle suunnattu toiminta tuki tämän kompetenssin tavoitteiden saavuttamista.

Kehittämisosaamisessa sosionomi on sisäistänyt reflektiivisen työotteen ja hän osaa arvioida ja soveltaa erilaisia lähestymistapoja. Sosionomi osaa kehittää ja johtaa sosiaalialan osaamista, työyhteisöjä ja palveluita. (Mäkinen ym. 2011, 19.) Koko prosessin ajan arvioimme omaa osaamistamme itsearvioinnin avulla. Täytimme jokaisen toimintakerran jälkeen itsearviointilomakkeen (liite 1), jonka avulla pohdimme omaa kehittymistämme ja opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista. Koko toiminnallisen ryhmän ajan havaitsimme kehitystä niin itsessämme kuin kuntoutujissakin. Jokaisella kerralla vuorovaikutus oli parempaa ja luonnollisempaa. Kuntoutujat lähestyivät meitä helpommin ja keskustelimme avoimemmin kaikesta.

Onnistuimme toiminnan ideoinnissa ja suunnittelussa hyvin. Olimme ennen toiminnallisen ryhmän alkamista kysyneet kuntoutujien mielipiteitä toiminnan sisällöstä ja huomioineet ne toimintaa suunniteltaessa. Lähes kaikki toteuttamamme toiminnot olivat kuntoutujille vieraita, joten toimintamme tarjosivat helle paljon uusia elämyksiä. Koska kaikki ryhmässä toteuttamamme toiminnot olivat erilaisia, saimme paljon kokemusta siitä, kuinka ohjata erilaisissa tilanteissa ja erilaisissa ympäristöissä. Ryhmän ohjaamisen ja toiminnan suunnittelun lisäksi opimme toimimaan työyhteisössä. Sovimme kuntoutusyksikön kanssa aikataulut ja tilat, joita voimme käyttää. Lisäksi toimimme yksikön arvojen ja toimintaperiaatteiden mukaisesti koko toiminnallisen ryhmän ajan. Ilman yksikön

yhteistyötä toiminnallisen ryhmän toteutus ei olisi onnistunut. Niin henkilökunta kuin kuntoutujatkin ottivat meidän hyvin vastaan ja yhteistyö sujui vaivattomasti.

## LÄHTEET

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – Opas vanhustyön tekijöille. Kuntokallio: Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Heikkinen, H. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalitusseura. 16-29.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS Tuotanto Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kallio, E. 1993. Lähtökohtia luontoon liittyvien merkitysten ja elämysten tutkimukselle. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim). Ihminen- luonto- liikunta. Reports of physical culture and health. 1992. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 43-44.

Kangasniemi, J. Reitti, M & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Helsinki: Koululiikuntaliitto: Opetushallitus.

Kauppila, A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille-mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kurttila, J. & Lehto, S. 2012. Keskiviikko-ryhmä - Toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille. Oulun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.3.2017, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40051/Kurttila\\_Johanna\\_Lehto\\_Sarianna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40051/Kurttila_Johanna_Lehto_Sarianna.pdf?sequence=1).

Kähäri-Wiik, K. Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.

KvaliMOTV. 2017. Kvantifiointi. Viitattu 23.3.2017. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_3.html)

KvaliMOTV. 2017. Teemoittelu. Viitattu 23.3.2017. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Lapin korkeakoulukonserni. 2010. Vuosikello. Viitattu 28.3.2017. <http://matkailu.luc.fi/Tuotekehitys/Tyokaluja-/Ideointiin/Vuosikello>.

Liebmann, M. (toim.) 2002. Mielen kuvia - Taideterapia käytännön hoitotyössä. Kuopio: Kustannus-osakeyhtiö Puijo.

Lilja-Viherlampi, L-M. 2013. Care Music: sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Raportti 158. Viitattu 6.1.2017, <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>.

Linden, M., Lindholm, J., Rantala, K. & Suomi, M. 2014. Viriketoimintaa Kajalakodin mielenterveyskuntoutujille. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.3.2017, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84855/Linden\\_Lindholm\\_Rantala\\_Suomi.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84855/Linden_Lindholm_Rantala_Suomi.pdf?sequence=1).

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013. Voimaa taiteesta – Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, Tutkiva teatterityön keskus. Viitattu 31.11.2016, [http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa\\_taideesta.pdf](http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf).

Mattila, P. 2007. Johdettu muutos: Avaimet organisaation hallittuun uudistumiseen. Kouvola: Talentum.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116

Mikeva Oy a. 2016, Mikeva. Viitattu 19.12.2016, <http://mikeva.fi/>.

Mikeva Oy b. 2017. Yksilöllisiä palveluita ja elämänmyönteistä toimintaa. Viitattu 27.3.2017, <http://mikeva.fi/yritys/>.

Moilanen, A & Laine M. 2007. Kannattavaa kumppanuutta ja kuntouttavan työotteiden hyviä käytäntöjä. Arvire. Terveyskunto Oy. Viitattu 8.12.2016. [http://www.terveyskunto.fi/PDF/Kuntouttava%20tyoote\\_KKKT\\_hankkeen%20hyvia%20kaytantoja2.pdf](http://www.terveyskunto.fi/PDF/Kuntouttava%20tyoote_KKKT_hankkeen%20hyvia%20kaytantoja2.pdf).

Molander, S. 2016. Jos sit tätä toimintaa ei olis, ei olis mitään toimintaa” – Mielenterveyskuntoutujien ja ryhmänohjaajien kokemuksia kuntoutusyksikkö Viherkodin ryhmätoiminnasta. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.3.2017, [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120835/Molander\\_Susanne.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120835/Molander_Susanne.pdf?sequence=1).

Mäkinen, P. Raatikainen, E. Rahikka, A & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY pro Oy.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti –Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Kauppakamari Oy.

Mönkkönen, K. Nurro, M. & Väisänen, R. 1999. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. Kuopio: Kuopion yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus.

Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

Oulun kaupunki. 2016. Viitattu 26.8.2016. <http://www.ouka.fi/oulu/valoa>.

Peavy, R. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Rankanen, M. Hentinen, H & Mantere, M. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U. Manner-maa, L. Koffert, T & Koulu, L. (toim). Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 16, 211-212.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Puna Musta Oy. Viitattu 29.3.2017, <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Sosiaalihuoltolain 1301/2014 soveltamisopas. 2015. 34.

Suihkonen, K. 2010. ”Mielekäs elämä arkeen” – Mielenterveyskuntoutujien psykosiaalinen kuntoutus ja viriketoiminta palvelukodissa. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.3.2017, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22501/Suihkonen\\_Kati.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22501/Suihkonen_Kati.pdf?sequence=1).

Särkämö, T. 2013. Musiikki tuntuu aivoissa. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L. (toim). Care Music – Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 32-33. Raportti 158. Viitattu 6.1.2017, <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>.

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P & Sayed, T. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita. 106-108.

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämissessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Toivio, T & Nordling, E. Mielenterveyden psykologia. 2013. Helsinki: Edita.

Vilkka, H., & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkka, H., & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

World Health Organization. 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 31.11.2016, [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/).

## LIITTEET

### TOIMINNALLISTEN RYHMIEN ARVIOINTILOMAKE

### LIITE 1

Toimintaryhmä: \_\_\_\_\_

Miten toiminta soveltui kuntoutujaryhmälle? (Arvioi miten valitut materiaalit, tarvikkeet, tilat, valmistelut, mahd. tuotokset jne. vastasivat tarpeita)

Miten omien oppimistavoitteidemme saavuttaminen edistyi?

Miten vuorovaikutus kuntoutujien kanssa sujui? Miten vuorovaikutus muiden kuntoutujien keskuudessa näkyi?

Miten kuntouttava työote toteutui? Miten omatoimisuuden tukeminen ja kannustaminen onnistuivat?

Miten toiminta edisti mielenterveyskuntoutujien sosiaalisia taitoja?

Miten toiminta edisti yksikön viriketoimintaa?

Millaista palautetta asiakkaat ja henkilökunta antoivat heti toimintakerran jälkeen?



Hei!

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Tulemme järjestämään teille toiminnallisen ryhmän syksyn 2016 aikana. Ryhmätoiminnan ajatuksena on yhdessä tekeminen, toisiin tutustuminen sekä uusien kokemusten saaminen.

Toivomme teiltä sitoutumista toiminnalliseen ryhmään, ja siksi pyydämme sitoutumisen kirjallisesti allekirjoituksella vahvistettuna.

Minä \_\_\_\_\_ sitoudun osallistumaan syksyn 2016 aikana kahdeksan kertaa toteutettavaan toiminnalliseen ryhmään Iskon yksikössä.

\_\_\_\_\_  
Aika ja paikka

TERVETULOA!

Jutta, Pauliina & Elina

1.Miten toiminnallinen ryhmä lisäsi päivittäisiä sosiaalisia tilanteitasi?

2.Miten sosiaaliset taitosi ovat parantuneet?

3.Millä tavalla koet Iskon viriketoiminnan kehittyneen?



4.Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi ryhmän toimintaan liittyen? (Millainen ryhmätoiminta olisi parempaa?)

5.Millä tavalla mielestäsi onnistuimme ryhmänohjauksessa?

6.Mitä parannusehdotuksia sinulle olisi ryhmän ohjaukseen liittyen? (Mitä voisimme tehdä toisin)

RISUT JA RUUSUT (Vapaa sana)

Kiitos ryhmään osallistumisesta!

Mukavaa joulua toivottelee Elina, Jutta ja Pauliina.

1.Millaista edistymistä olette havainneet kuntoutujien sosiaalisissa taidoissa? (Vuorovaikutuksessa, yhteisössä toimimisessa, osallisuudessa, itsensä ilmaisussa)

2.Millaisia uusia ideoita saitte yksikön viriketoimintaan?

3.Miten opinnäytetyö kehitti yksikön viriketoimintaa? (Mitä jää mieleen tulevaisuuden varalle?)

4.Mitä muuta palautetta tulee mieleen?

Kiitokset palautteesta!

-Elina, Jutta ja Pauliina